Jacques Salomé

Vorbește-mi... am atâtea să-ți spun

Curtea Veche

Seria

Jacques Salomé

JACQUES SALOMÉ este psihosociolog, formator, scriitor și poet. Și-a obținut licența în psihiatrie socială la École pratique des Hautes Études en Sciences Sociales (Paris). Este fondatorul Centrului de formare în relații interumane „Le Regard fertile" de la Roussillon-en-Provence, unde predă bună parte dintre cursurile de formare. A predat timp de 15 ani la Université de Lille III.

Jacques Salomé dorește să transforme comunicarea într-o materie de sine stătătoare ce se predă în școli și crede în responsabilizarea individului în vederea creării unor relații sănătoase, printr-o comunicare activă.

Și-a început cariera în domeniul relațiilor interumane pornind de la cercetările și lucrările ce aparțin curentului psihologic umanist, reprezentat de Carl Rogers. La începuturile carierei sale, s-a folosit de psihanaliză, mergând pe direcția propusă de Milton Erickson, pentru care inconștientul este un rezervor de resurse, și nu o componentă întunecată a psihicului.

În primele sale cursuri de formare, Jacques Salomé a folosit tehnici corporale cum ar fi *Rebirth*, bioenergia sau mijloacele de expresie scenică, precum psihodrama.

După aceste numeroase experiențe, ajunge la o metodă personală. El creează un sistem teoretico-practic, dezvoltând concepte și instrumente proprii. Astfel ia naștere metoda ESPERE (Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Esențială). Scopul demersurilor sale pedagogice și educative nu este acela de a da sfaturi, ci de a stimula reflecția personală și maturizarea, de a declanșa trezirea conștiinței și luarea de poziție față de sine și față de ceilalți. Punctul de plecare este exprimarea personală.

A format până în prezent peste 40 000 de asistenți sociali, medici, psihologi și consultanți. A ținut conferințe și cursuri de formare și are discipoli (moderatori în metoda ESPERE și formatori de moderatori) în Franța, Belgia, Québec, Elveția, Insulele Réunion.

Este autor a peste 30 de cărți, coautor al unor lucrări de referință despre comunicare și cuplu, teoretician în cadrul Asociației pentru Comunicare Relațională prin Ascultare Activă. Cărțile sale au fost traduse în 27 de limbi, inclusiv în limba română (*Vorbește-mi, am atâtea să-ți spun, Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege, Mami, tati, mă auziți?, Singurătatea în doi nu e pentru noi, Curajul de a fi tu însuți*, apărute la Editura Curtea Veche).

Semnează cronici permanente în revistele *Psychologies* (Franța) și *Le Guide Ressources* (Canada); numeroase apariții în presa francofonă (articole cu și despre el, interviuri și cronici ale conferințelor sale): *Nouveaux Clés, Madame Figaro, Médicine naturelle, Présence Magazine, La vie, La marine, Journal de Québec, La presse, Magazine 7 jours, Entrevue, Le devoir, Phares, Mariage*.

Este tatăl a cinci copii.

JACQUES SALOMÉ

Vorbește-mi... am atâtea să-ți spun

Ediția a II-a revizuită

Traducere de
ANGELA CISMAȘ

Curtea veche

BUCUREȘTI, 2007

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SALOMÉ, JACQUES
Vorbește-mi... am atâtea să-ți spun / Jacques Salomé; trad.: Angela Cismaș. - Ed. a 2-a, rev. - București: Curtea Veche Publishing, 2007
ISBN 978-973-669-365-6

I. Cismaș, Angela (trad.)

316.77

Coperta colecției: GRIFFON AND SWANS PRODUCTIONS
Ilustrația: Agata Dudek (http://dudek.carbonmade.com)
www.griffon.ro

JACQUES SALOMÉ
Parle-moi... j'ai des choses à te dire

Copyright © 1982, 1995, Les Editions de l'Homme
Publié avec l'accord des Editions de l'Homme

© Curtea Veche Publishing, 2001,
pentru prezenta versiune românească

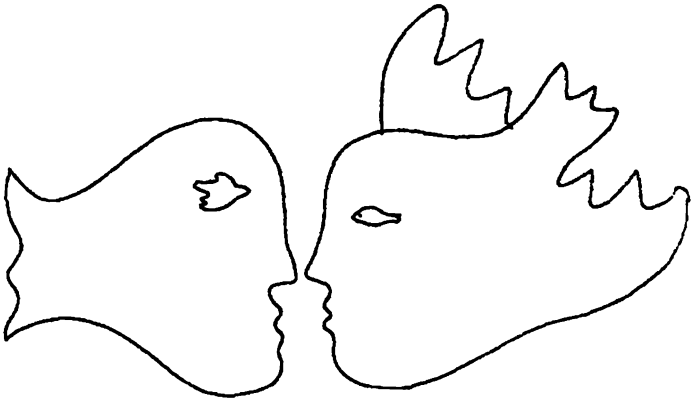
ISBN 978-973-669-365-6

O carte are întotdeauna doi autori:
cel care o scrie
și cel care o citește...

„A comunica:
a-ți deschide inima,
a deveni accesibil,
a-ți dezvălui gândurile…"

(Littré)

Mulțumirile și recunoștința mea
Sylviei Gallard, pentru tot
ceea ce îi datorează această carte
și nu doar atât.



„Un bărbat și o femeie se întâlnesc și-și spun: «Îți împrumut libertatea mea»..."

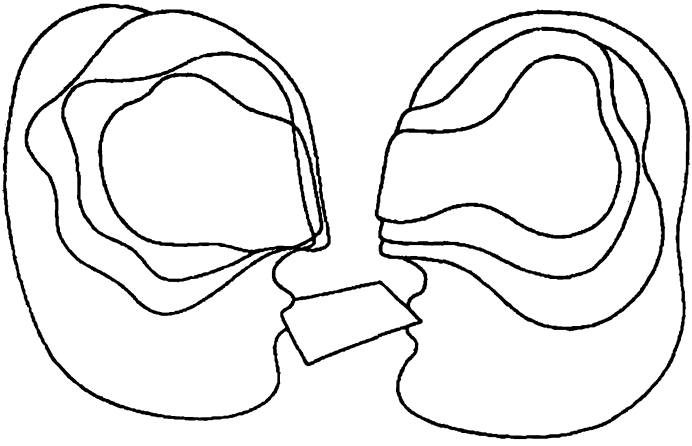
Nelly Kaplan

Se presupune că relația de cuplu are la bază un proiect de viață comun celor doi parteneri, nenumărate realizări obținute de-a lungul timpului prin împărtășire, prin formarea unui teritoriu ce presupune spațiu, timp, interese economice și afective comune. Multă vreme m-am întrebat cum este posibil ca în această relație să apară adesea neînțelegeri, tensiuni, tăcere, blocaj, ajungându-se în cele din urmă la înstrăinarea unuia față de celălalt.

Am încercat să disting câteva situații, câteva procese care, ca fenomene izolate, nu au nimic grav sau dramatic. Însă atunci când acestea sunt repetate, amplificate, adăugate unele altora, ele vor constitui de-a lungul timpului o sursă reînnoită de poluare a relațiilor dintr-un cuplu. În ciuda tandreței și a speranței, comunicarea ce unește cele două ființe va fi astfel împiedicată.

„E omenesc să te înșeli, dar când guma se tocește mai repede decât creionul, înseamnă că exagerăm."

J. Jenkins

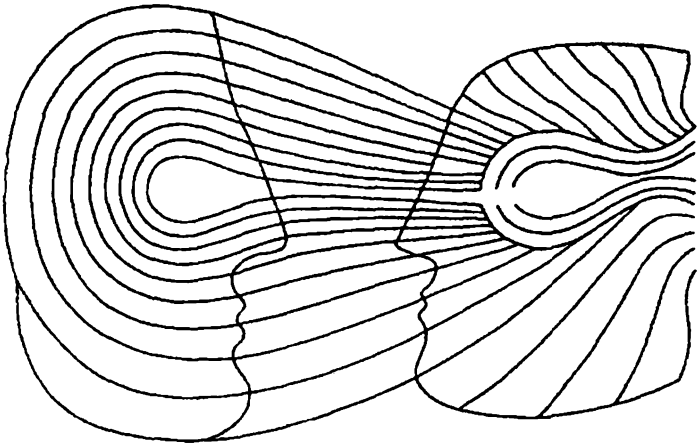


Cum să împărtășești gustul vieții?
Prin ce cuvinte?
Ce gesturi?
Ce priviri?
Ce tăceri?

Ce-mi pasă mie de flori și de
Arbori, de foc și de piatră,
Dacă-mi lipsesc iubirea și căldura!

Trebuie să trăiești în doi — sau, vai!
Măcar să fi trăit în doi —
Ca să-nțelegi azurul cerului,
Ca să descrii răsăritul!

Gaston Bachelard



Această nevoie de-a vorbi și teama de-a spune.

M. Benin (cântec)

Prezentare

Mi-am organizat cugetarea asupra „comunicării" și a „lipsei de comunicare" din interiorul cuplului în jurul a opt puncte:

I. Întâlnirea

1. Imaginile-ecran
2. Alegerea partenerului și conflictele ce decurg de aici
3. Câteva din neînțelegerile ce stau la baza formării unui cuplu

II. Viața în cuplu

1. Relația de parteneriat
2. A trăi viața de zi cu zi împreună
   - Teritoriul spațiului și al timpului
   - Ritualuri: culcarea, trezirea, venirea/întoarcerea acasă, mesele
   - Durata
3. Comunicarea nonverbală
   - Privirea
   - Reacțiile fiziologice
   - Mângâierile
   - Zâmbetele

4. Comunicarea infraverbală
5. Căsătoria „potrivită"

III. Câțiva dintre factorii ce facilitează deteriorarea comunicării în cuplu

1. Dialogul lăuntric
2. Sărăcia dialogului
3. Proiecția, injoncțiunea sentimentelor
4. Sentimentul de devalorizare
5. Confuzia dintre noi și eu + eu
6. Lipsa de ascultare sau dialogul imposibil
7. Diverse moduri de a întreba și formularea întrebării
8. Deplasarea comunicării (întrebări și răspunsuri travestite)
9. Decalajul așteptărilor, al sentimentelor
10. Orbire, surzenie, selectivitate în dialog și ascultare
11. Resentimentul
12. Agresivitatea indirectă
13. Mesajele „imposibile"
14. Însemnătatea prezenței trecutului
15. Pseudocontractele

IV. Jocurile

1. Jocurile de complementaritate
2. Jocurile de opoziție
3. Alte secvențe de jocuri
4. Contabilitatea afectivă („registrele contabile ale familiei")

V. Comunicare și dinamică relațională

1. Comunicare și dinamică relațională
2. Beneficii secundare ale „dezechilibrului" relațional
3. Împărțire, schimb și întrepătrundere a simptomelor relaționale
4. Atribuirea inconștientă de roluri

VI. Cunoașterea celuilalt, schimbarea

1. Cunoașterea celuilalt sau de la cunoaștere la co-naștere
2. Copiii, factori de schimbare

VII. O evoluție posibilă a dinamicii cuplului

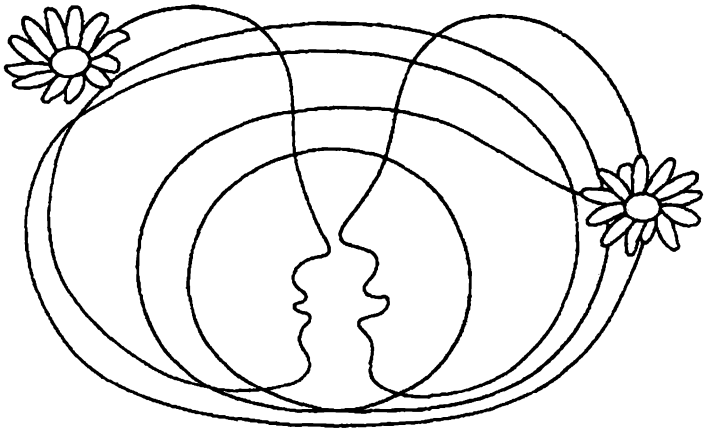
1. Evoluția dinamicii iubirii în cuplu
2. Relația creatoare
3. Posibile ameliorări ale comunicării

VIII. Câteva speranțe de-a putea merge împreună mai departe

1. Dezvoltarea intimității
2. Dezvoltarea conștiinței
3. Dezvoltarea spontaneității
4. Crearea unui spațiu de negociere
5. Dezvoltarea unei relații ecologice
6. Renunțarea la atotputernicie

Postfață

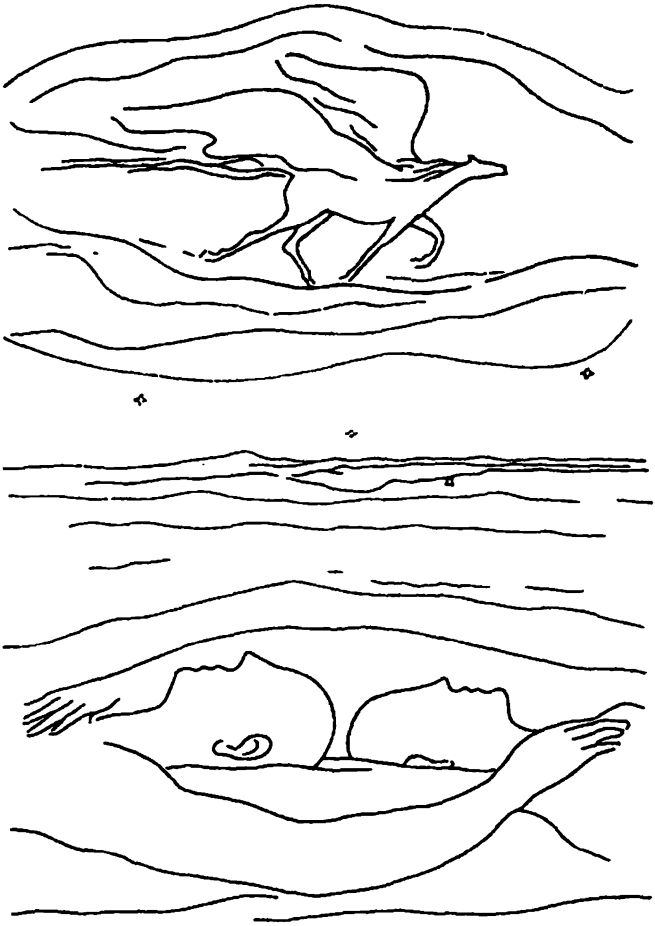
E vorba de-o întâlnire atunci când strălucirea realității orbește până și visul.



Tandrețea noastră împărtășită e însăși
generozitatea efemeră a sorții.

Când exprim sau susțin
un punct de vedere, o experiență,
un sentiment personal,
doresc s-o pot face de pe o poziție neutră,
în confruntare, iar nu în opoziție
sau ca o înfruntare cu propriul tău
punct de vedere, experiență sau sentiment.
Când percepțiile noastre
sunt total opuse una alteia, aceasta nu înseamnă că
te iubesc mai puțin ori că neg ceea ce simți.
Ci doar că sunt
altfel decât tine și că te
întâmpin cu aceste deosebiri.

Scrisoarea unei femei către un bărbat



Comunicare e ceea ce se întâmplă între cel care cheamă și cel care e chemat.

Introducere

E rana mea;
dar e și rana ta;
suntem bucățile
aceluiași întreg sfâșiat.

Pierre Haralambon
(cântăreț)

Nu sunt un obișnuit al condeiului, ci o persoană care lucrează în mod curent în intimitatea unor grupuri restrânse și a suferinței individuale[1].

Nu dispun de nici o competență ori de vreo știință aparte sau ieșită din comun în ce privește cuplul.

Ca mulți alții, încerc și eu să viețuiesc de mai bine de 20 de ani, uneori chiar să supraviețuiesc, în cuplu(ri) — la plural, în cazul meu.

Încerc aici să le împărtășesc și altora câteva observații, reflecții, analize care m-au făcut să-mi pun întrebări, invitându-mă să-mi revizuiesc speranțele și deznădejdile.

Nu dispun de nicio rețetă, de nicio metodă pe care să le împărtășesc și altora, ba chiar mă tem că această lectură va trezi și mai multe întrebări.

---

[1] Cercetările mele privesc, într-un plan mai larg, instituțiile, iar cuplul mi se pare o instituție importantă.

Doresc numai ca această carte să poată duce spre schimburi[1] noi și stimulatoare, îngăduindu-le partenerilor să depășească *agresiunea* (violența), *masochismul* (depresia-devalorizare[2]) sau *idealizarea* (supralicitare relațională — reverie-proiecție), trei dintre mecanismele psihice obișnuite de apărare a individului în situațiile în care viața cuplului se află în impas.

Fie ca lucrarea de față să ajute cuplurile să depășească barierele renunțării, ale pasivității sau ale violenței și ale abandonării relațiilor, atunci când acestea din urmă devin mult prea dureroase din cauza neînțelegerilor. Aceasta este dorința mea.

---

[1] Schimbul este unul dintre cele mai importante concepte ale psihologiei lui Jacques Salomé. Acesta desemnează interacțiunea umană, jocul de a da și a primi. Este uniunea, comuniunea, împărtășirea a două ființe aflate într-o relație și se realizează prin comunicare, într-un sens foarte larg. Schimbul are drept finalitate schimbarea, dezvoltarea personală în cadrul unei relații viabile. Aceasta presupune atât definirea permanentă ca subiect în fața altui subiect, cât și asumarea modificării convingerilor, a normelor, a punctelor de vedere într-o confruntare sau punere laolaltă menită să țină în echilibru atât relația, cât și persoana. Într-un schimb, trebuie să existe posibilitatea de a relata nu doar evenimentele, ci și trăirea, urmele acelui eveniment. Schimbul are loc atunci când ai posibilitatea de a te exprima la cele trei niveluri esențiale ale comunicării: realist, imaginar și simbolic. Exprimarea la toate aceste niveluri îți permite să ajungi la o relație sănătoasă. (*N. red.*)

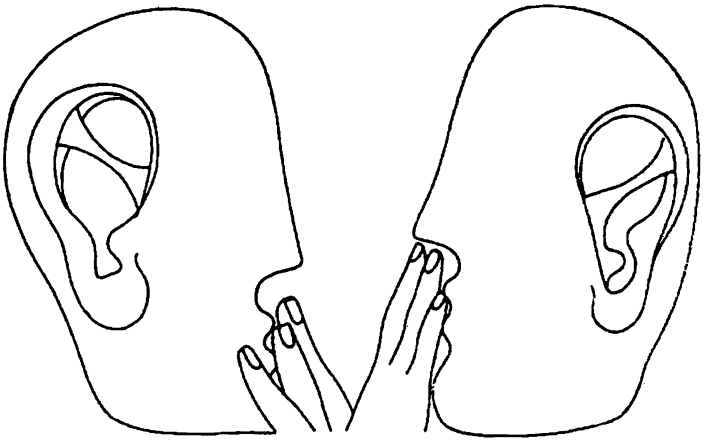
[2] Pentru J. Salomé, devalorizarea seamănă cu învinovățirea. Este sentimentul că ești lipsit de valoare și conduce la încercarea de a nu mai fi tu însuți. Reprezintă o descalificare a propriei persoane, care în același timp îl descalifică și pe celălalt. Prin devalorizare, individul simte nevoia de a se defini prin eclipsare în raport cu ceilalți, care ies in relief. (*N. red.*)

I

Întâlnirea

Nici un proiect nu le-ar fi imposibil. N-ar ști ce-i ranchiuna; nici amărăciunea, nici pizma. Deoarece mijloacele și dorințele lor ar coincide întru totul, totdeauna. Ar numi acest echilibru fericire și ar ști să-l păstreze, să-l redescopere în fiece clipă a vieții comune prin libertatea, înțelepciunea și cultura lor.

Geoges Perec



Suferința este limbajul privilegiat
al unei răni care se redeschide.
Nu înăbușiți niciodată o suferință
ce-ncearcă să se exprime prin cuvinte.

1

Imaginile-ecran

Alergi spre ceva, găsești altceva...
Alergi spre cineva, te regăsești pe tine!

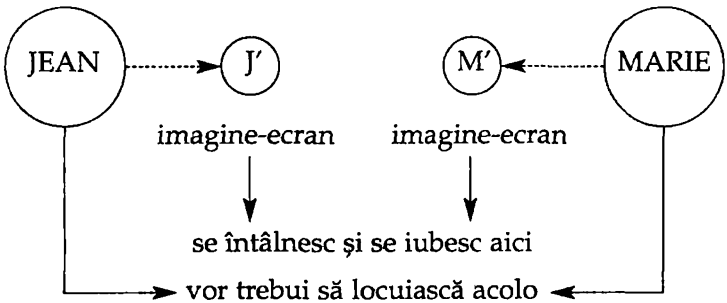
Orice relație de iubire și orice relație de cuplu, care uneori decurge din prima, începe printr-o neînțelegere. Întâlnirea marchează perioada tuturor speranțelor nebunești. Ea presupune iluzia că nevoia fundamentală a fiecăruia de a se simți o ființă împlinită va fi astfel satisfăcută, este mirajul unei posibile reparații a suferinței de a te fi născut (a fi asemeni celuilalt și a fi totul pentru celălalt) și a rănilor din copilărie (a exista, a fi recunoscut, înțeles, auzit). Întâlnirea înseamnă posibilitatea de a transforma toate acestea într-o constantă a vieții noastre.

Literatura din toate timpurile arată că starea de îndrăgostire cu greu poate dura. La aceasta, un îndrăgostit convins răspunde: „Știu, dar nu cred." Și mulți vor încerca să demonstreze că este posibil, întemeind un cuplu.

Imaginile frumoase

Jean o întâlnește pe Marie.

Ce știu unul despre altul? Adesea, tocmai ceea ce așteaptă unul de la altul. Înainte de orice, întâlnirea lor așază față în față două inconștiente, două trecuturi și de multe ori două iluzii bazate pe necunoașterea unuia de către celălalt. Este întâlnirea a două elanuri, dar și a două temeri, întâlnirea unor Universuri de Posibilități.



Câte luni, câți ani le vor fi necesari pentru a demistifica (sau pentru a întreține, în ciuda dificultăților) imaginile-ecran ale unuia și ale celuilalt, a unuia în mintea celuilalt.

„Ce să fac cu libertatea mea, dacă mă închide în rolul unei femei puternice — așa cum eu nu sunt."

De pildă, imaginea-ecran a lui Jean va fi alcătuită, între altele:

- de fațada lui Jean, adică de ceea ce vrea cu orice preț să arate din el;
- din proiecțiile celuilalt (Marie, în cazul de față).

Ea va fi întreținută prin ceea ce „crede" Jean că se așteaptă de la el (de pildă: blândețe, siguranță, certitudine, afirmare de sine). Prin urmare, în viața cuplului va apărea o lege afectivă constrângătoare: niciunul dintre ei nu se va putea exprima liber, nu va putea dezvălui cum se simte, ca să nu-l supere pe celălalt, să nu riște să piardă „atașamentul" celuilalt, să nu-l dezamăgească. Fiecare va avea grijă să „pară" ceea ce își închipuie că iubește și dorește celălalt în persoana lui.

Totul se va petrece ca și cum fiecare dintre ei ar fi nevoit să se ascundă sau să joace un rol pentru a continua să fie iubit.

Imaginile-ecran mai sunt alcătuite și din propriile noastre temeri și refuzuri, din necunoașterea de sine, din „înșelătoriile" cu privire la noi înșine, provenite din scenarii trăite în trecut.

Pentru el, „a se simți iubit înseamnă a risca să-l facă pe celălalt să sufere".

Și îi va spune ei: „Nu care cumva să mă iubești, să te atașezi de mine." Și asta în timp ce totul din el trimite semnale contrare, pentru a o subjuga și mai mult.

Într-un alt scenariu, tema va fi: „a face dragoste înseamnă a-ți asuma riscul de a fi abandonată". Această temă este legată de ceea ce spunea mama: „Bărbații nu vor decât asta, și de cum obțin ce-și doresc, te lasă baltă." Deci: „Ceea ce m-a sedus la el e că n-a încercat să se culce numaidecât cu mine, mă simt dorită și pentru altceva..." Și atunci el cum să-și manifeste dorința pentru ea?

Depășirea primelor decepții — celălalt nu e așa cum ni l-am închipuit ori visat ori conceput — este o sarcină ingrată.

„Prea adesea m-am simțit strâns cu ușa, încercând să-i fac pe plac celuilalt, să nu dau prilej la nicio critică, vai! Și cât de rău mă durea atunci când nu mă

simțeam nici bun, nici apreciat, ce lovitură primea atotputernicia mea! Dar pe urmă am descoperit, încet, foarte încet, că poți iubi pe cineva chiar dacă are lipsuri, că până și lipsurile și slăbiciunile pot fi iubite..."

„Nu sunt o femeie violentă, încerc să pun capăt, să spulber imaginea aceasta pe care alții mi-au construit-o. Dar dacă sunt blândă, mi-e teamă să nu fiu păcălită..."

„Mă zbat cu disperare în capcanele imaginilor preconcepute despre bărbați. Dar simt că nu voi putea să descopăr ce fel de bărbat sunt, sau aș putea fi, decât dacă voi întâlni femei care să fie cu adevărat femei."

Marie încearcă să se conformeze imaginii pe care Jean și-a făcut-o prima oară despre ea și din cauză că vrea să se placă pe ea însăși — negând sau ascunzând, de pildă, acele fațete ale ei pe care le resimte ca fiind meschine sau compromițătoare.

„Vreau să mă vezi așa cum aș vrea să fiu, nu așa cum sunt. Privindu-mă în oglinda deformantă a privirii tale, mă liniștesc, izbutind să mă înșel pe mine însămi."

Au avut parte de clipe deosebite, nemaipomenit de bune la vremea întâlnirii. Și vor încerca (zadarnic) să le retrăiască toată viața lor. Unele cupluri așteaptă întruna să regăsească unul dintre momentele ce nu pot fi exprimate în cuvinte de pe timpul când își aruncau cele dintâi priviri."

Jocul „imaginilor frumoase" poate dura o viață întreagă, însă cu riscul ca fiecare dintre parteneri să se simtă frustrat în dorința sa de a fi autentic. Acest joc va împiedica totodată crearea unei intimități veritabile, ce

se bazează pe recunoașterea slăbiciunilor și pe aspirația de a fi compatibili a celor doi.

„Aveam atâta nevoie de iubirea lui, încât i-am dăruit ce era mai prețios în mine... viața mea."

Când cuvintele se eliberează pentru a deveni discurs...

Ideologia îndrăgostirii și starea de iubire-născândă

Dincolo de jocul imaginilor frumoase, o altă neînțelegere provine din capcanele ideologiei îndrăgostirii, care s-a dezvoltat, s-a înrădăcinat și este întreținută în cultura noastră.

Starea de îndrăgostire, sub toate reprezentările ei, este percepută ca promisiune de a satisface un anumit număr de dorințe și de nevoi, resimțite ca esențiale sau îndreptățite.

Ca urmare a acestei percepții, se creează o mișcare dublă: așteptăm de la celălalt să recunoască, să admită că pretențiile noastre sunt îndreptățite și să le satisfacă în cea mai mare parte. La rândul nostru, ne simțim gata să fim buni pentru el. Toate acestea într-o perspectivă pozitivă, dorind să aducem satisfacție.

În întregul ei, schema aceasta ni se pare impusă de tradițiile culturale și nu corespunde întotdeauna dinamicii anumitor indivizi și anumitor cupluri.

Pentru mulți, într-adevăr, dificultatea nu constă în a găsi pe cineva care să satisfacă, să răspundă într-un mod pozitiv la așteptări, ci dimpotrivă, în a găsi pe cineva care să întruchipeze un aspect negativ. Mă voi simți

atras tocmai de acel ceva din el/ea despre care știu că mă va răni. Celălalt este iubit și ales pentru a elibera (a plasa în afara sinelui) o reprezentare defavorabilă despre sine. Astfel, cineva care percepe în sine, mai mult sau mai puțin confuz, o slăbiciune sau un aspect negativ, inacceptabil — se va simți ușurat să găsească o altă persoană la care această slăbiciune să fie și mai vizibilă. Și va putea, pe îndelete (cât va dura relația), să încerce să întrețină și să condamne în același timp acest aspect.

Prin această dinamică, unul va putea observa pe viu acel aspect din sine care i se pare intolerabil și care este întrupat acum de celălalt.

Întreg echilibrul acestui cuplu se va baza pe critica acestui comportament și pe eforturile depuse pentru a-l împiedica pe celălalt să se schimbe.

Dacă celălalt se schimbă, situația devine insuportabilă — proiecția[1] devine mai dificilă, iar partenerul va fi obligat să-și recunoască din nou propria insuficiență.

Acest tip de dinamică relațională este confirmat frecvent de interesul și de plăcerea, evidente, cu care multe persoane vorbesc despre o trăsătură jenantă sau inadmisibilă... a altcuiva.

În cazul anumitor despărțiri, se observă că tocmai cel care a dorit ruptura va fi dezechilibrat, va cădea în depresie, recurgând la acte disperate, deoarece plecarea celuilalt îl obligă să se întoarcă la propria imagine negativă... Sau poate că va lega numaidecât o altă relație...

Vedem, așadar, că alegerea persoanei pe care o iubim (alegere care deseori stă la baza formării cuplului) poate fi însoțită de cererea a:

---

[1] Proiecția este un termen foarte general în neurofiziologie și psihologie. În lucrarea de față, are cel mai adesea sensul de deformare sau folosire greșită a unui proces normal, care determină căutarea în lumea exterioară a cauzei unei neplăceri. (*N. red.*)

- unei părți din sine (ce am fost, ce am vrea să fim, ce nu avem...);
- negativului sinelui — tocmai acea parte din noi pe care o recuzăm. „Fii așa cum eu nu vreau să fiu, cel pe care astfel îl pot respinge, judeca, agresa sau compătimi."

Căutarea acestor aspecte în celălalt este unul dintre liantele cele mai solide în anumite cupluri. Cuplurile care se despart rămân adesea „magnetice", în vreme ce unele care nu se destramă sunt „magnetizate".

Credințe și mituri personale

O altă neînțelegere foarte frecventă în clipa constituirii unui cuplu — adică a hotărârii de a trăi împreună — constă în credința rareori exprimată și niciodată împlinită de a putea satisface dorințele regresive. Este o nevoie de contopire, de a-l avea pe celălalt la discreția noastră, pentru uzul nostru. Ca și cum ne-am dori să regăsim gustul foarte îndepărtat al paradisului pierdut al simbiozei inițiale.

Să fim totul pentru celălalt, iar el să fie totul pentru noi și mai cu seamă să poată înțelege totul, să ne satisfacă totul, fără ca măcar să fim nevoiți a i-o cere: „Dacă mă iubește cu adevărat trebuie să simtă ce anume îmi face plăcere."

Îl știm, am avut și noi acest mare vis occidental despre căsătorie; marea speranță a cuplului este tocmai această stare paradiziacă ce ne dă dreptul (fără ca măcar să fie nevoie să cerem) și la îngrijirile materne necondiționate (garantate de iubirea celuilalt), și la afecțiunea întotdeauna disponibilă, și la iubirea gratuită, și la înțelegerea profundă, de nezdruncinat, și la sprijin, și la siguranță.

Pe scurt, în orice împrejurare, această stare ne dă dreptul la tot ceea ce ne-a lipsit în propria noastră familie, fie pentru că pur și simplu nu ni s-a dat, fie pentru că n-am putut sau n-am știut să primim.

E o stare menită să ne copleșească, să ne schimbe. Ne „revărsăm" asupra celuilalt, în el, laolaltă cu el (la fel și el uneori) cu toate aceste așteptări ale noastre. Mult visatul partener ce ne va împlini toate așteptările va fi cu atât mai dorit, căutat și temut cu cât mai mare a fost lipsa.

Astfel începe (și continuă) starea de dependență imaginară. Și lucrurile merg bine — deoarece și noi avem multe de dăruit pentru a ne demonstra iubirea sau pentru a o cere.

Dependența imaginară va fi combătută mai târziu de teama de a ne pierde identitatea sau de descoperirea că am și pierdut-o în parte... sau în mare parte.

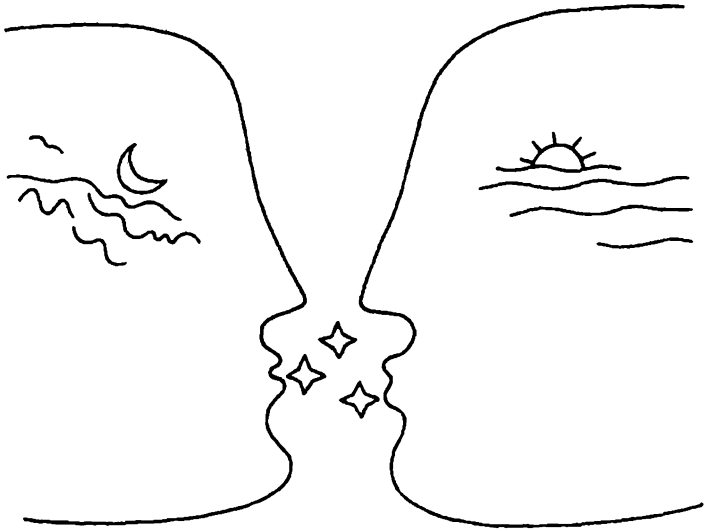
Ceea ce se dezvoltase prin apropiere, în intimitatea unui „noi" expus, oferit privirii prietenilor, familiei și în văzul lumii — devine ceva prea amenințător pentru identitatea fiecăruia. Unii dintre parteneri recurg atunci la alte forme de intimitate, ce substituie intimitatea cuplului: munca, sportul, activismul politic sau militantist, sau chiar la întoarcerea la o stare de dependență față de unul dintre părinți.

Dependența imaginară (dar cât se poate de reală) evoluează spre neîncredere.

Într-adevăr, cum să putem depinde de cineva și în același timp să ne luptăm cu el, pentru a ști cine pe cine domină?

Afirmația lui Jacques Lacan despre isterie e deseori aplicabilă acestei faze a dinamicii relaționale a cuplului, care va constitui una dintre capcanele cele mai perverse, mai dureroase și mai dăunătoare.

Calea iubirii nu e neapărat și calea fericirii. Ci mai cu seamă înseamnă asumarea iubirii și a riscurilor pe care aceasta le comportă, cum ar fi suferința izvorâtă din întristarea fantasmatică adusă de faptul că celălalt e diferit, deci purtător al unei lipse ce ne trimite la propria noastră lipsă.



Da, simt nevoia ca privirea ta să poposească
asupră-mi, dar mai simt și nevoia
ca vorba ta să vină spre mine.

2

Alegerea partenerului și conflictele ce decurg de aici

„Pentru a începe să înțeleg că perechea pe care de mai bine de 20 de ani doream ca Jean-François să o facă împreună cu mine nu era cea pe care eu însămi pretindeam că o fac împreună cu el."

Marie Cardinal

Alegem să iubim pe cineva în funcție de un anumit număr de dorințe conștiente, dar în egală măsură de pulsiuni inconștiente: partenerul este ales și pentru a coopera la întărirea unor mecanisme de apărare și pentru a răspunde unor pulsiuni[1] reprimate. Putem alege pe cine să iubim prin raportare la imaginile părinților sau din nevoia narcisică de a vedea realizându-se în altul o parte din noi.

În cazul dragostei la prima vedere (al atracției spontane), totul se petrece ca și când fiecare ar deveni vital și indispensabil pentru celălalt. Judecata va veni ulterior, pentru a justifica alegerea.

[1] Pulsiunea este un proces dinamic ce constă dintr-o presiune (încărcătură energetică, factor de motricitate) ce face ca organismul să tindă către un scop. (*N. red.*)

Alegerea presupune afinități, ce se stabilesc în funcție de dorințe și de instinctul de apărare, fie el conștient sau nu.

De pildă, anumite persoane vor alege un partener ce „li se pare un om pe care te poți baza", și asta pentru că ele însele se simt lipsite de apărare. Lipsa de apărare sau căutarea siguranței e strâns legată de imaginile parentale. Alegerea persoanei iubite sintetizează într-un nou „obiect total"[1] ansamblul sau o mare parte a diferitelor relații „de obiect parțial"[2] trăite de către subiecți în trecutul lor istoric și mai cu seamă în primele lor relații de obiect[3] cu imaginile parentale.

Așadar, fiecare va căuta și va găsi în funcție de ceea ce dorește sau de ceea ce îi inspiră teamă.

Miturile personale structurează o relație. Aceste mituri au valoarea unor adevărate axiome, de pildă: *iubirea e primejdioasă, totdeauna dai de suferință la capătul ei.* Mulți bărbați și femei intră într-o relație având în vedere aceste premise.

„Nu va fi vorba de iubire între noi."

---

[1] Obiectul este ceea ce se prezintă conștiinței prin percepție cu un caracter exact și stabil. Într-o relație de cunoaștere, subiectul percepe obiectul prin organele de simț și elaborează o reprezentare, mai mult sau mai puțin conformă cu obiectul real (cf. Roland Doron, Françoise Parot, *Dicționar de psihologie,* ed. Humanitas, București, 1999). (*N. red.*)

[2] Teorie ale cărei baze au fost puse de Sigmund Freud; termenul ca atare a fost introdus de Melanie Klein și este utilizat mai ales în teoria psihanalitică. Obiectele parțiale sunt organe, părți sau produse ale corpului luate drept obiecte libidinale în stadiile pregenitale ale dezvoltării psihosexuale. Se diferențiază de obiectul total al etapelor ulterioare, care este persoana în întregime (cf. *op. cit.*). (*N. red.*)

[3] Termen psihanalitic ce desemnează legăturile interumane, adică relațiile subiectului cu persoanele iubite sau urâte cu care se află în interrelație (cf. *op. cit.*). (*N. red.*)

„Nu care cumva să te îndrăgostești de mine."
„Să ne păstrăm libertatea față de sentimentele noastre."

Sau:

„Nu-mi plac femeile care fac mofturi, care sunt prea feministe, dar tu nu ești așa." Cu alte cuvinte: „Poartă-te ca un bărbat și-o să-mi rămâi nevastă." Și așa, cu mult mai târziu, când ea se va accepta ca femeie, va accepta totodată să-l piardă pe el.

Un bărbat și-a petrecut întreaga viață luptând împotriva anumitor tendințe (de care se apăra). Așa încât căuta o parteneră care să întruchipeze idealul sinelui său, pe care lui îi era greu să-l atingă.

Alteori, alegerea va fi făcută astfel încât celălalt să satisfacă tendințe niciodată satisfăcute.

Provenit dintr-o familie rigidă, un anume individ va simți o puternică dorință de evadare, de libertate și va căuta pe cineva care să-i aducă ce-și dorește. Însă în același timp se va împotrivi acestei dorințe, căci acest lucru ar risca să devină prea anxiogen.

Alegerea se mai poate face și în funcție de dorințe œdipiene mai mult sau mai puțin clare. Ceea ce înseamnă, de pildă, să cauți un tată sau o mamă, sau unele însușiri ale tatălui ori ale mamei. După cum poate avea loc și fenomenul invers, adică să cauți un partener deosebit de tolerant, dacă unul dintre părinți a fost prea rigid.

Toate acestea vor fi trăite prin intermediul unor procese dinamice complexe și în relație cu unele tendințe narcisice profunde. Viața cuplului va fi locul privilegiat de exprimare a tendințelor arhaice și nevrotice ale personalității. Ceea ce nu înseamnă că acest cadru al vieții „în cuplu" creează sau sporește aceste tendințe — ba chiar dimpotrivă, uneori —, ci doar le favorizează exprimarea printr-o stimulare permanentă.

„Te căsătorești cu persoana care apare atunci când vulnerabilitatea ta este maximă."

K. Berwick

În faza inițială a cuplului, partenerii pot crea o distincție: de-o parte se află „obiectele" bune (ei), iar de cealaltă parte „obiectele" rele (lumea exterioară lor, ceilalți). Cuplul are tendința să se izoleze, ca un cocon în crisalidă, idealizându-și relația. „Sunt atât de apropiați, încât nu pot să mă apropii de ei." În fazele precritice, cuplul se poate „regăsi", își poate aduna forțele, scoțând în evidență semnele diferențelor: „Mi-a luat mult până să accept deosebirile dintre ea și mine, și încă și mai mult ca să mă abțin să nu le fac să dispară cu orice preț." Eventual, sunt negate nevoile lor reale, ca și aspirațiile sau indispozițiile. „Nimic să nu se schimbe între noi" e un apel la o falsă siguranță, o negare a evoluției inevitabile și de dorit. Iar dacă izbucnește criza (cu prilejul unui eveniment sau al unei împrejurări exterioare), obiectul de iubire se va dovedi dezamăgitor. Unul și/sau celălalt pot accepta să descopere schimbări în ei înșiși: „Nu sunt așa cum mă vezi tu", „Nu mă încântă deloc ceea ce tu crezi că ar fi nimerit pentru mine", „Nevoile mele nu sunt bătute în cuie", „Nici vorbă să fiu acolo unde mă vezi tu."

Evoluția unuia dintre parteneri poate provoca insatisfacția celuilalt. Aceasta duce adesea la exprimarea pulsiunilor, a comportamentului agresiv față de partener (care devine obiect rău deoarece provoacă frustrări) și față de sine însuși, prin răni narcisice. Uneori, aceste manifestări atrag după sine reacții psihosomatice, o depresie și o autocritică mai mult sau mai puțin depreciativă.

Dacă Marie simte că Jean nu mai e satisfăcut de ceea ce înainte îl făcea să fie astfel, că năzuiește spre „altceva", ea se va simți frustrată, depreciată și poate reacționa agresiv. El o frustrează, deci e rău. În același timp însă, își face reproșuri, își clatină propria imagine de sine. Și constată că ea însăși e nesatisfăcută. Reacția ei psihosomatică sau depresia vor lua forma unei agresivități îndreptate împotriva propriei persoane. Nu mai e pe placul lui Jean, deci nu se mai place nici ea, nu mai valorează nimic. Poate urma o criză de identitate, o căutare de sine.

În tot acest timp comunicarea poate să scadă, cuplul abia dacă mai supraviețuiește, iar cei doi pot chiar să se întreacă în tăceri și agresiuni dușmănoase. Căci e greu să-ți spui și să accepți că nu mai ești satisfăcător pentru celălalt sau că nu mai faci parte în aceeași măsură din viața celui pe care l-ai ales.

Și atunci va începe o cură de vindecare. În timpul acesteia, doar unul dintre cei doi parteneri sau amândoi vor demistifica imaginea pe care și-au făcut-o despre partener, experimentând acest lucru ca pe o „pierdere a obiectului iubit". Acest doliu va fi purtat în singurătate, suferință și trecând prin crize mai mult sau mai puțin descumpănitoare.

„Mi-a luat mult până să pornesc în căutarea diferenței mele, pierdute în asemănarea cu celălalt", spunea o femeie de 38 de ani.

Experiențele acestea pot fi factori de maturizare. Distanțându-se de celălalt, diferențiindu-se, fiecare își descoperă alteritatea, posibilitățile de autonomie afectivă, de scădere a dependenței.

Ieșirea din crizele de „dezamăgire" e variabilă:

- Unii se despart, își fac rău, păstrează răni adânci, sentimentul eșecului sau al revendicării.
- Alții se pot alege cu avantaje de pe urma despărțirii: se redefinesc, își afirmă o identitate „diferită", „nouă"; descoperă slăbiciuni și aspecte nebănuite ale lor înșile; își descoperă resurse, posibilități de viață „diferită", fapt care-i stimulează.
- Alții se înverșunează să prelungească viața cuplului în ciuda neînțelegerilor. Își reduc comunicarea (intră în hibernare) și/sau își fac rost de satisfacții exterioare (compensare, sublimare în muncă, sport sau alte relații).
- Alții anulează complet comunicarea, își înăbușă insatisfacția în alcool, în amănunte casnice și își revarsă suferința asupra copiilor; iar când aceștia pot în sfârșit pleca de-acasă, cei doi „rămân într-o singurătate de moarte, cu mult înainte de-a muri". Dar fără a-și mărturisi vreodată că viața lor de cuplu e un mormânt. Nu poate fi vorba de trai.
- Iar alții vor dezvolta și combina în infinite posibilități acești patru termeni:

Exprimare
Reprimare
Regresie
Depresie

trecând printr-o întreagă suită de comportări și jocuri relaționale de-o bogăție nebănuită, dar prea adesea morbide.

- Alții folosesc criza pentru a reînnoda, a institui noi legături, pe baze noi în interiorul cuplului. Fiecare dintre parteneri izbutește să se redreseze și mai cu seamă să-și clarifice conflictele cu

imaginile parentale interiorizate. Această reorganizare a vieții cuplului va cere mult timp și osteneală. Unul și/sau celălalt, datorită relaxării instinctelor de apărare, vor putea recunoaște în ei înșiși dorințe nemărturisite, spaime închipuite pe care le proiectau asupra celuilalt.

Vor găsi noi modalități de comunicare, pe care le vor folosi cu mai puțină neliniște. De pildă, vor putea exprima refuzuri sau fantasme sexuale fără a provoca respingere sau blocaj. Vor putea reinventa schimburi sexuale, corporale și materiale, mai mult sau mai puțin interzise sau necunoscute până atunci.

Crizele sunt inevitabile; ele devin grave atunci când nu sunt recunoscute și pot fi benefice când atrag reorganizarea cuplului și o plăcere nouă... până la următoarea criză.

Viața în cuplu poate fi înțeleasă, ca orice existență, de altminteri, ca o succesiune de crize, mergând de la conflictul deschis la despărțire, de la înfruntare la o nouă reașezare, aducând, în cele mai bune cazuri, întregi plaje și paliere de stări de împlinire, perioade de creativitate și entuziasm.

Ce confuzie uneori, când unul îl iubește pe celălalt și este iubit la rândul lui, dar totul se petrece într-un soi de neînțelegere totală, o lipsă absolută de cunoaștere a nevoii reale. Și deși e dramatic, aproape că e inevitabil. Pur și simplu așa stau lucrurile.

3

Câteva dintre neînțelegerile ce stau la baza formării unui cuplu

Mă iubește,
sunt sigur.
Dar oare pe mine mă iubește
cu adevărat?
Eu să fiu acela?

Acum câțiva ani, în cadrul emisiunii intitulate „Un bărbat, o femeie", care s-a bucurat de participarea doctorilor Meignant, Bernard și Dumayet pe canalul Europe 1, cuplurile cărora li s-a pus întrebarea: „De ce ați luat hotărârea să trăiți împreună, să vă căsătoriți?" au răspuns simplu: „Ne iubeam, eu îl iubeam, el mă iubea..."

Iubirea și celelalte sentimente corelate ei sunt, dincolo de plăcere, vitalitate, credință sau siguranță, sursa a numeroase „înșelăciuni", „neînțelegeri", uneori chiar „perversiuni relaționale".

Sentimentele și dinamica relațională se dezvoltă adesea în registre diferite, uneori chiar opuse.

„Uneori, când sunt cu tine, sunt eu. Alteori însă nu sunt eu, căci mă aflu într-altă parte.
Oare cum poți să afli și să mă iubești acolo unde mă aflu?"

Fantasmele sunt cumplit de individualiste, rareori se suprapun peste ale celuilalt.

Iubirea e complexă, ambiguă, iar formele prin care se exprimă nu reușesc să o redea întotdeauna corect[1].

„Te iubesc" poate însemna	„Iubește-mă" sau „Vreau să fiu iubit de tine";
„Te admir, îmi stârnești dorința"	„Mă tem să fiu singur";
„Mi-e milă de tine"	„Eu sunt aici";
„Mi-ar plăcea să mă poți iubi"	„Am nevoie de tine";
„Aș vrea să te schimb"	„Mă înspăimânți într-atât, încât prefer să te seduc";

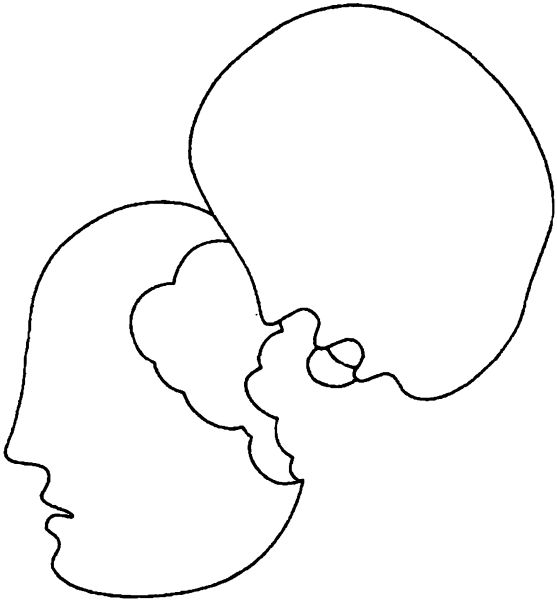
și încă o sumedenie de alte lucruri. Dar oricum ar fi,

IUBESC ← această mișcare spre / dorință de / revărsare către } e conținută în EU;

rămâne de văzut spre CINE, reprezentat de TE (obiectul), și DE CE (miza).

Un foarte frumos cântec de P. Tisserand spune: „Și prostiile astea de «te iubesc», care încep mereu cu Eu... ar trebui spus «tu ești iubită»..."

[1] A se vedea (și a se citi mai cu seamă) *Fragments d'un discours amoureux* (*Fragmente dintr-un discurs de iubire*) de R. Barthes (Ed. du Seuil).



Și toată această putere de fericire
și nefericire pe care fiecare o are asupra
celuilalt... în mod inegal.

Se spune despre o plantă că îi place cutare soi de pământ atunci când acolo îi merge bine.

„Am atâta nevoie să fiu apreciat, să mă simt bun și să fiu privit ca fiind bun, încât îmi dozez prost răspunsurile la tentativele de seducție, la așteptări și la cerințe. De aceea, atunci când dăruirea este reciprocă, dăruiesc din belșug, dintr-o senzație de culpabilitate, din narcisism, înșelându-l pe celălalt, ca și pe mine însumi, lăsându-l să creadă că am mai mult decât pot să dăruiesc."

Pentru Claude Roy, în *Le verbe aimer* (*Verbul a iubi*)[1], te iubesc poate să însemne:

Vreau să-mi dovedesc mie însumi că exist, declarând pentru tine un sentiment violent.
Sau: vreau să te mângâi, să te ating, să te strâng în brațe, să-ți dăruiesc plăcere.
Sau: vreau ca tu să mă mângâi, să mă atingi, să mă strângi în brațe, să-mi dăruiești plăcere.
Sau: vreau să mă încredințez de propria mea valoare fiind iubit de tine.
Sau: vreau să fiu subjugat, zdrobit, umilit de tine ca să mă odihnesc de oboseala de a fi eu.
Sau: vreau să te zdrobesc, să te umilesc, să-ți fac rău ca să-mi exalt propriul eu și să mă liniștesc în privința puterii de care dispun.
Sau: îmi trebuie un partener, un asociat, vreau să închei un târg, eu îți dau asta, tu îmi dai asta, batem palma.

[1] Claude Roy, *Le verbe aimer*, Ed. Gallimard.

Sau: vreau să fac un plasament, așa că investesc în tine un capital de afecțiune, de îngrijiri și de bani, care să-mi aducă atâta dobândă.
Sau: am nevoie să-mi regăsesc mama (sau tatăl), iar tu poți fi astfel pentru mine. Sau: am nevoie de un pretext ca să vibrez, să mă exalt, să sufăr mii de chinuri, să-mi inventez mii de delicii, iar tu vei fi pretextul acesta (iar dacă te iubesc ori ba, ce-ți pasă?).
Te iubesc mai poate avea și înțelesul de:
trebuie să-mi învinge un anumit sentiment de culpabilitate, să lupt împotriva complexelor mele de inferioritate, iar faptul că te-aș idolatriza m-ar elibera de toate acestea. Sau: nu-mi place să spăl vasele și să fiu singur seara, așa că tu o să-mi fii alături. Sau: o ființă pe care s-o torturez și care la rându-i să mă tortureze îmi este indispensabilă; fii partenerul meu în acest exercițiu.
După cum poate să mai însemne și faptul că acela care spune „te iubesc" iubește cu adevărat ființa căreia i-o spune.

Numeroase sunt înfățișările și limbajele iubirii!

După cum e bine să ne amintim că iubirea începe adesea printr-o tăcere și că încearcă să-și supraviețuiască prin demonstrații, declarații, asigurări și reasigurări...

„Ce înseamnă să te îndrăgostești? E începutul stării de contopire a trăirilor celor doi."[1]

Francesco Alberoni, sociolog milanez, a demistificat confuzia pe care în mod instinctiv dorim s-o menținem între nașterea iubirii și iubire. Și ne demonstrează, în pagini deosebit de frumoase și de dense, ce greșeală comite îndrăgostitul care atribuie nemaipomenita expe-

[1] Francesco Alberoni, *Le choc amoureux* (*Șocul îndrăgostirii*), Ed. Ramsay.

rienţă pe care o trăieşte calităţilor fiinţei iubite. Aceasta din urmă nu e diferită de ceilalţi oameni. Şi numai natura relaţiilor care se stabilesc între cei doi, natura unei experienţe unice, trăite împreună cu celălalt face ca persoana iubită să fie diferită şi neobişnuită de-a lungul acestei perioade a iubirii pe cale să se nască, iar cele două fiinţe (în caz de reciprocitate) să fie deosebite şi ieşite din comun.

Despărţind ceea ce era unit şi unind ceea ce era separat prin înfiripărea unui „noi", iubirea pe cale să se nască va încerca să se instituţionalizeze într-o viaţă de cuplu. Acest timp aparte al naşterii iubirii va constitui unitatea de măsură, etalonul la care cuplul se va raporta pentru a-şi justifica uneori existenţa.

Îndrăgostirea va constitui de asemenea unul dintre polii contradicţiei din relaţia de iubire, care mai târziu se va manifesta prin neînţelegeri între cei doi. Iubirea pe cale să se nască tinde spre fuziune; vrem să fim iubiţi ca fiinţe unice, ieşite din comun, de neînlocuit şi numai pentru noi înşine. „Vreau să fiu iubit pentru ceea ce mă deosebeşte de toţi ceilalţi, pentru specificitatea mea proprie, deoarece cred că îi este indispensabilă celuilalt."

Şi în acelaşi timp se naşte germenul unei lupte, al unei înfruntări posibile (pe care n-o realizăm chiar de la început), deoarece suntem puşi în situaţia de a ne revizui imaginea pe care o avem despre noi înşine, pentru a adopta punctul de vedere al fiinţei iubite (crezând că astfel îi vom putea câştiga mai bine iubirea).

„Astfel, fiecare încearcă să-i impună celuilalt propria viziune, propriile judecăţi şi alegeri, dar în acelaşi timp încearcă să se transforme pentru a-i fi pe plac celuilalt."

F. Alberoni nu se hazardează să spună ce se întâmplă după naşterea iubirii, nici cum se va închega sau se va desface periculosul echilibru relaţional. Instituţionalizându-se, cuplul va încerca tocmai acest lucru, să men-

țină, să inventeze un drum între nevoi atât de contradictorii precum liniștea, siguranța și înnoirea, extazul, între perpetuarea idealizării, a uimirii necesare și decepție, între chin, interogație și certitudini, obiceiuri. Bineînțeles, viața cotidiană aduce neînțelegeri și frustrări prin polul ei negativ, după cum aduce satisfacție și siguranță prin polul ei pozitiv. Dacă întâlnirea în iubire se bazează pe extaz și pe sentimentul de împlinire — pol pozitiv —, dar și pe chin și îndoieli — pol negativ —, cuplul se va constitui în mod frecvent pe următorul mit: voința de-a reuni cei doi poli pozitivi — siguranță și extaz — și de-a nega cei doi poli negativi — decepție, neînțelegere și chinuri. Acest mit constituie o legătură puternică, pe care o putem rezuma astfel:

„În viața de zi cu zi dorim neobișnuitul; în clipele extraordinare — banalul.

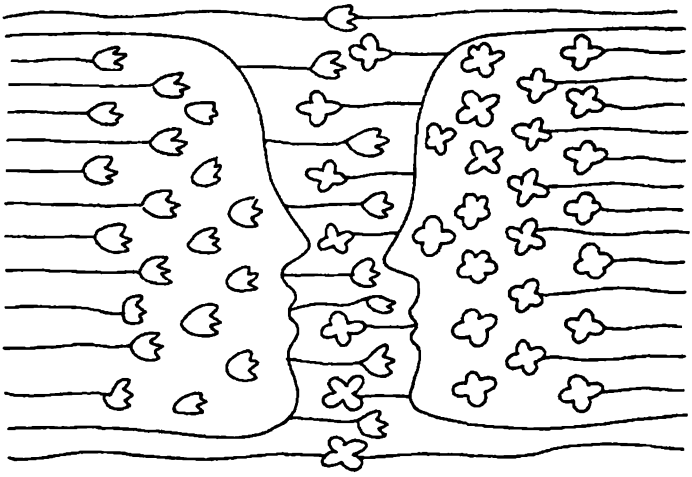
În cotidian dorim extazul, iar în momentele extraordinare — liniștea."

Aceste două dorințe ce nu pot fi împlinite în același timp se adună una cu alta și constituie temelia mitologiei poveștilor: „și-au trăit fericiți până la adânci bătrâneți".

Viața în cuplu își asumă, așadar, riscul teribil de a instituționaliza sentimente, de a structura o relație, de a dezvolta sisteme pentru a scăpa de contradicții. Ceea ce se va realiza printr-o multitudine de încercări pe care cuplul le va avea de trecut — încercări pe care ni le impunem nouă înșine și celuilalt, prin celălalt și mediul înconjurător. Eșecul sau evitarea acestor încercări aduc după ele renunțarea, pietrificarea sau hibernarea relațiilor și, adesea, „dezîndrăgostirea". Întâlnirea cu aceste încercări, faptul că le acordăm atenție în cadrul relației

și că le depășim produce o revitalizare, o re-elaborare a vieții în cuplu.

O relație de încredere, guvernată de plăcerea de a dărui, de generozitatea elanului și de o nesecătuită tandrețe se transformă în revoltă într-o viață supusă obișnuinței.

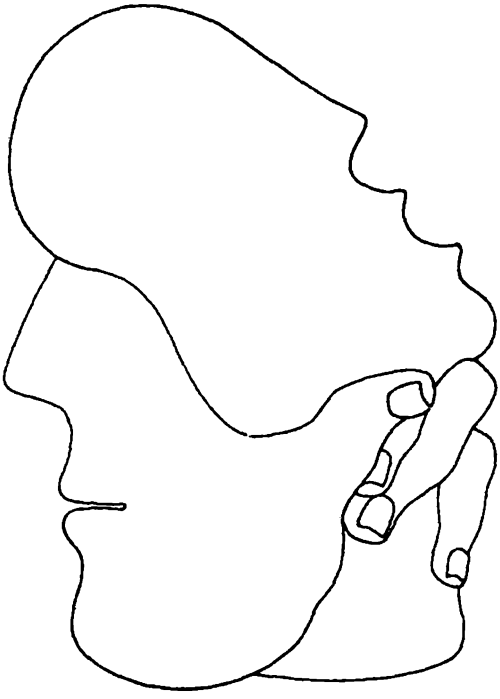


Între abandon și cerință se află
inepuizabila gamă de neînțelegeri a războiului
dintre sexe.

II

Viața în cuplu

Împotriva singurătății reale
Împotriva singurătății inevitabile
Se pare că societatea noastră
nu a găsit alt remediu decât cuplul.
Numai că e un remediu nesatisfăcător,
Și-adesea atât de imperfect.
Va trebui s-o luăm iar de la capăt, în toate...



Singurătatea ne oferă o apreciabilă doză
de libertate, în care refuzăm totdeauna
să credem câtă vreme nu am pierdut-o.

Viața în cuplu poartă, în cultura noastră, o asemenea încărcătură, o asemenea investiție de speranță la începuturi, încât deseori e asimilată posibilității de a-ți afla fericirea — și de a o trăi permanent.

Oare nu se spune „a-ți reface viața", după un divorț sau după o perioadă de văduvie, ca și cum a trăi fără partener înseamnă de fapt a nu trăi?

Această idealizare a vieții în doi va fi sursa unor decepții, deoarece realitatea vieții în comun nu e niciodată pe măsura visurilor care precedă sau urmează întâlnirii.

Fericirea e în același timp o stare efemeră și permanentă. E efemeră atunci când o întâlnim — uneori trecem prin ea atât de repede, încât nici nu ne dăm seama că există. Permanentă, deoarece se află peste tot, în stare de potențialitate, ca oxigenul în aer.

Poveștile care se „sfârșesc cu bine", după tot felul de încercări și inițieri, se termină printr-o căsătorie... dar niciodată nu este relatată urmarea. Deși uneori această „urmare" poate fi întrezărită în filigran în viața personajelor bune, ca și a celor rele, care populează povestea.

Cuplul, aproape sanctificat, va fi prezentat ca sursă de identitate și fericire. Viața în cuplu va însemna un

loc al reușitei, al realizării, al unei vieți pline de sens. Va fi locul unde se vor putea compensa frustrările, se vor diminua neliniștile, se vor reduce dezechilibrele. În această ipoteză, cuplul se prezintă ca un răspuns compensatoriu.

Așteptarea fericirii în cuplu se bazează pe un miraj al stării de împlinire și nu pe observarea vieții.

Rari sunt cei care pot spune că „viața în cuplu" a părinților lor reprezintă pentru ei modelul ideal. De altfel, unele cupluri se și bazează la început pe premisa „eu voi face altfel decât ei".

În zilele noastre, mulți oameni încearcă să fie mai lucizi (să preîntâmpine riscul) și pentru ei viața în cuplu va însemna o încercare de a trece prin viață împreună cu celălalt, de a merge în aceeași direcție, de a se angaja într-o relație de tovărășie (să împartă aceeași pâine). Aceasta implică să împartă plăcerile și neplăcerile, realizările și riscurile. Toate acestea cu regularitate și în timp.

Cuplul se proiectează la început ca loc al schimburilor, al împărțirii intimității și al maturizării. Un loc al siguranței și al satisfacției amândurora. Imaginea astfel creată este percepută în ansamblu ca aducătoare de gratificații pentru fiecare dintre partenerii cuplului. Ceea ce domină este contribuția, „plusul" rezultat din adunarea a două potențialități: „Am ceva în plus", „Nu mai sunt același."

Așteptarea vizează în același timp asemănarea — aflarea unui suflet-pereche — și deosebirea: a avea ceea ce nu ești, un bărbat, o femeie. „Aștept de la tine ceea ce eu nu am."

Iar uneori se întâmplă ca nici celălalt să nu aibă — dacă nu se simte bărbat și dacă nu se simte pe deplin femeie.

Și fiecare își asumă riscul de a aștepta, de a spera imposibilul[1]. Această așteptare implicită se va afla și la originea multor frustrări în comunicare. „Nu ești așa cum te-am văzut eu."

După întâlnire, sosește și timpul diferenței — al diferențelor cu greu acceptate. Te înțelegi prin raportare la celălalt și te descoperi diferit.

După timpul întâlnirii urmează repede timpul duratei.
După vremea efemerului, a improvizației, a descoperirii, vine cea a repetiției oarbe și cenușii.
Întregul timp al întâlnirii va trebui regăsit în cel al duratei.

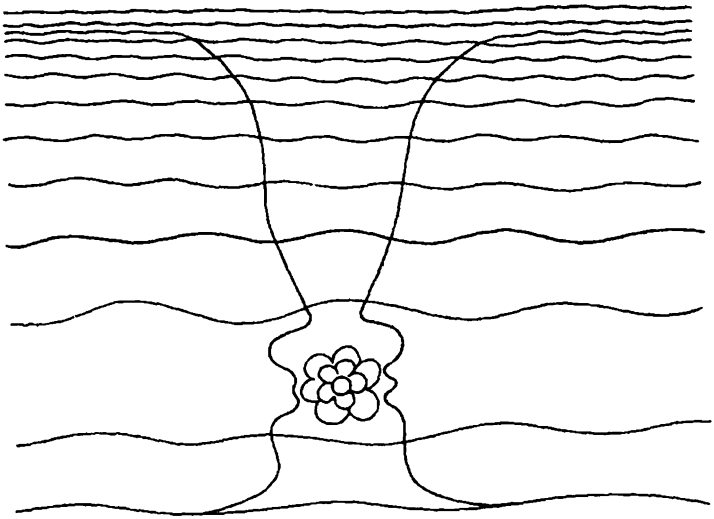
Jean Barois[2] rezumă astfel ceea ce cu durere a aflat: „Femeile sunt altfel." Marie l-a dezamăgit.

Pentru mine, relația de cuplu va fi înainte de orice o relație a speranței, clădită pe așteptările unuia de la celălalt, împlinite sau nu. Iar pentru menținerea cuplului... în VIAȚĂ va fi necesar un prag minimal de satisfacție.

Într-adevăr, dincolo de întâlnire, dincolo de ceea ce este împărțit și pus laolaltă, existența însăși, evoluția cuplului vor depinde de gradul de satisfacție obținut de fiecare din partea celuilalt. Și mai cu seamă de recunoașterea și satisfacerea a ceea ce fiecare socotește nevoile sale fundamentale.

[1] Tocmai în aceasta constă miracolul iubirii: să speri imposibilul și uneori să-l și întâlnești.

[2] Personaj al romanului cu același nume, datând din 1913, ce aparține scriitorului francez Roger Martin de Gard (1881–1958). (*N. tr.*)



Comunicare... un spațiu al posibilităților
între irezistibila nevoie a întâlnirii și inevitabila evidență a despărțirii.

1

Relația de parteneriat

„Realitatea poate fi minunată, chiar dacă viața nu este."
Liv Ullmann

Viața poate fi minunată... chiar dacă realitatea nu este.

Viața de zi cu zi trăită împreună e făcută și din multe amănunte practice ce se întrepătrund și se repetă. Fie că este trăită în cuplu, în comunitate sau în colectivul de muncă. Aspectele materiale ale vieții duse împreună cu cineva pot provoca reacții pătimașe.

Reacțiile de frustrare, de mânie sau sentimentele de recunoștință sunt excesive, exacerbate față de realitatea elementului ce le-a provocat.

„Ce punct sensibil a fost atins în mine?
Ce anume mă lovește atât de tare atunci când nu găsesc la locul lor pasta de dinți, tubul de lipici, cratița ori cheile pe care le pusesem unde trebuie?"

În viața relațională a unui cuplu, observatorul din afară este frapat de faptul că totul pare disproporționat, căci reacțiile se bazează mai curând pe intențiile atribuite celuilalt decât pe faptele însele.

„În timp ce tu vorbeai cu prietenii noștri, stăteai cu spatele la mine, iar eu simțeam că nici nu exist pentru tine, că părerile mele nu te interesează."
„Nu înțeleg (și nici nu accept) ca el să nu vorbească niciodată despre ceea ce trăiește atunci când nu este cu mine."

Mă socotesc meschin atunci când atribui atâta importanță unor amănunte a căror banalitate nu mi-ar reține atenția într-o altă situație. De aceea mă exprim adesea în mod indirect, prin tăceri, mimică, gesturi de iritare, aluzii, săgeți pe care celălalt nu le înțelege de fiecare dată. Mai există speranța, de-atâtea ori dezamăgită și veșnic reînnoită, ca partenerul să mă înțeleagă fără să fiu nevoit să vorbesc.

„Dacă m-ar iubi cu adevărat, ar trebui să înțeleagă cutare... ori cutare lucru..."

Dacă nu sunt eu însumi, atunci cine să fie în locul meu? Și dacă nu trăiesc pentru mine însumi, cine va trăi pentru mine?

Hillel

Speranța aceasta, ca și teama de a fi meschin ne duc uneori la un dialog al surzilor (nici că se află surd mai periculos decât acela care aude, zicea bunica mea).

Jean: Nu vreau să invit familia Cutare, e prea urât la noi în casă.
Marie: Dar n-are nicio importanță, dacă-i poftim la noi n-o facem ca să ne admire interiorul.
Dacă ei ar fi vorbit numai prin aluzii, poate că s-ar fi înțeles.
El ar fi putut spune:
„Aș fi vrut să-ți dai mai multă osteneală cu amenajarea casei. Am fost nevoit să-mi sacrific dorința de-a avea o casă drăguță din cauza dorinței tale de a lucra,

de a te implica în activități sociale..." Sau: „Mama se pricepea să gătească, să așeze frumos masa și să pună și flori!"
Ea ar fi putut spune:
„Am fost nevoită să-mi sacrific dorința de-a avea o casă frumoasă pentru că tu activezi în sindicat și-ai mai pus pe picioare și întreprinderea asta pentru care te omori atâta, dar care tot păguboasă e. Așa că trebuie să lucrez, am prea puțin timp și nu pot face un loc primitor dintr-o locuință pe care te-nverșunezi să o folosești ca tipografie și depozit."
Dar n-au spus nimic din toate acestea, nu i-au invitat la ei pe soții Cutare, iar 15 ani mai târziu descoperă că ar fi putut să „aranjeze" astfel încât să se asculte unul pe altul și să negocieze mai bine dorințele fiecăruia.

A înțelege intenția celuilalt presupune o întreagă muncă de clarificare a sentimentelor *in situ*, în care echivocul, subînțelesurile, resentimentele joacă un rol considerabil de frână și de obstacol.

Și asta cu atât mai mult cu cât niciunul dintre ei nu-i lămurit asupra lui însuși, a motivațiilor proprii, a dinamicii sale inconștiente.

Dialogul real[1] întreținut va fi sursa unor descoperiri despre sine și despre celălalt, în perspectiva incidentelor zilnice.

„Nevoind să-l mâhnesc, i-am făcut mult rău."
Pe cât se pare, nu-i cu putință să eviți suferința rezultată dintr-o relație de iubire. Echilibrul spre care s-ar cuveni să năzuim ar fi să nu o întreținem, să n-o alimentăm.

[1] Înțelegem prin dialog real un schimb susceptibil a îngloba nivelul imaginarului, al simbolisticii și al realității reflectate de către semnele cunoscute ale unei culturi date.

2

A trăi viața de zi cu zi împreună

Să nu-l faci pe celălalt să plătească prea scump iubirea pe care i-o dăruiești.

Înseamnă să descoperi și să cultivi afinități. Și să cauți altele noi. Înseamnă să împarți un teritoriu al spațiilor și un teritoriu al timpului.

Existența copiilor întărește necesitatea unui domeniu comun, al unei responsabilități împărțite[1].

Îndatoririle casnice capătă multă importanță, deoarece devin simbolul unui anume rol și statut. Obiceiurile și responsabilitățile gospodărești se stabilesc în primele săptămâni de viață comună. Tradițiile sociale atribuie acest domeniu femeii, iar partenerul, atunci când dă o mână de ajutor, se simte cum nu se poate mai mărinimos. Adesea, în acest domeniu, bărbatul se înșală în întregime: el „ajută", „participă", dar nu *împarte*, cum și-ar dori numeroase femei.

[1] Și aici ar fi de evitat confuzia între „a face împreună" și „a face în comun", care sunt două demersuri diferite. El poate ajuta la întinsul rufelor, la așezarea mesei, la pregătirea mâncării (a face împreună). Dar se poate ocupa în întregime de spălatul rufelor ori de gătit, în timp ce ea face cu totul altceva (a face în comun).

Dacă rolul bărbatului și cel al femeii pot deveni flexibile și interschimbabile, importanța treburilor cotidiene rămâne pe un plan secundar. Și astfel sunt despovărate de uriașa lor încărcătură afectivă, care le transformă uneori într-un adevărat câmp de luptă.

Femeia care muncește se simte deseori vinovată pentru că nu-și poate onora și rolul celei care-și consacră timpul căminului, făcându-l primitor. „Tot eu mă ocup și de treburile gospodărești, căci am ales să lucrez, deși nu eram obligată. Soțul meu a acceptat, dar *aceasta nu trebuie să devină pentru el o povară*, să-și irosească timpul cu spălatul vaselor, are destule altele pe cap."

Dar fiecare membru al cuplului are de asemeni nevoie de un spațiu rezervat pentru sine. Acesta va fi, de pildă, un loc real (cameră, atelier) sau doar o simplă masă, un dulap, un sertar *numai al său*, nu al lor.

Dar are nevoie și de un spațiu psihic, care să nu-i fie accesibil celuilalt.

De relații de prietenie care să nu fie neapărat ale ambilor.

De timp liber și de preocupări numai ale lui.

De timp pentru care să nu „dea socoteală".

Prea adesea există riscul confuziei și al ciocnirilor între ceea ce e comun și ceea ce e privat.

„Ce-i al tău e și-al meu."

„Te fac și pe tine să înduri ce îndur eu."

„De vreme ce eu am fost poluat, dezamăgit, încordat, se cuvine ca și tu să fii la fel."

„Nu mai pot să plec în weekend, pentru că ei nu-i place să doarmă în cort."

Neînțelegerea provine adesea din felul în care sunt exprimate (sau nu sunt exprimate) diversele nevoi. Tensiunile se vor ivi din dificultatea de-a accepta că există diferențe, pentru că acestea sunt resimțite ca factori separatori.

Vorbind despre un timp rezervat sieși, unul dintre parteneri va spune:

„Am nevoie de timp pentru mine."

„Simt nevoia să fiu singur."

„Simt nevoia să fac ce vreau."

Ceea ce poate fi înțeles de către celălalt ca o excludere, ca o izolare.

Timpul comun nu e considerat dorință de a fi împreună, ci un timp datorat, care „aparține" în fapt celuilalt.

„Pe care trebuie să mi-l consacri."

„Pentru că sunt nevasta, soțul tău."

„La ce bun să trăiești împreună dacă..."

Câte duminici nu sunt sortite eșecului, când încep prin cuvintele: „Ei, ce facem astăzi?"

Tendințele invadatoare, de recuperare se pot situa în numeroase domenii ale vieții cotidiene:

- hrana[1];
- bani dați, primiți, datorați;
- corespondența;
- sentimentele;
- obiectele;
- gusturile și interesele;
- sexualitatea, bineînțeles;
- copiii[2] etc.

„...Când cineva vorbește despre viața lui privată, deseori îmi vine să întreb: «viață privată de ce?»"

L. Schorderet

[1] Lui i-a plăcut cândva mâncarea de iepure cu prune... și ani de zile o să tot vadă felul ăsta de mâncare perindându-se prin fața ochilor lui, simbol al unei plăceri pe care de mult n-o mai simte.

[2] Dr. Jean Lemoine: *Les thérapies de couple* (*Terapiile de cuplu*), P.B.P.: „În interacțiunea părinților, acolo unde o rană nevindecată lasă să supureze, prin suferința cuplului, fermentul unei insatisfacții proiectate asupra copilului, obiect al dorințelor frustrate ale soților (partenerilor)..."

Viața de zi cu zi înseamnă pentru un cuplu a-și asuma riscul de a vedea instalându-se *ritualurile* într-un climat de convenienţe implicite.

Culcarea

Vă invit să vă „priviți" trăind această situație. Ce acțiuni, ce gesturi, ce cuvinte se repetă, structurând astfel acest moment, cu riscul de a-l devitaliza, de a-l deposeda de orice spontaneitate, de orice fantezie...?

Cine se duce primul la baie?
Cine se culcă primul?
Cine stinge lumina?
Cine doarme la stânga? Cine doarme la dreapta?
Cine ia inițiativele și în ce domeniu?

Culcarea este preambulul lungii călătorii de peste noapte — aproape o treime din timpul vieții —, al limbajului trupurilor (apropiere, depărtare, ritmuri, mirosuri, vise, căldură...).

Culcarea, cea care pentru mulți înseamnă primul pas al ceremonialului apropierii sexuale...

Trezirea

Ce gesturi, ce mimică (gură strânsă sau zâmbitoare, privire posomorâtă și goală sau strălucirea ochilor poposiți asupră-ți...), ce cuvinte se rostesc? Ah! Cât de importante sunt primele cuvinte la trezire! Ca un elan, o trambulină spre ziua ce începe!

Încercați să vă imaginați cum ar fi ziua care începe prin:

„N-ai scos carnea de friptură din congelator, n-o să fie gata pentru prânz!" sau: „Nu știu ce-i cu mine în dimineața asta, sunt constipat de-a binelea."

„Mi-am cedat dreptul la existență în schimbul aprobării lui, negându-mă pe mine ca să-i spun lui da, în timp ce totul în mine strigă cu furie nu."

Venirea, întoarcerea acasă a unuia și a celuilalt

Întâmpinarea înseamnă abandon, deschidere, invitație la viață. Cu ce cuvinte, cu ce atitudine îl întâmpinăm pe celălalt?

„Sunt frântă, nu mai pot!"
„La ora asta vii?"
„Știi ce trăsnaie a mai făcut Jeannot în dimineața asta?"

Câte seri irosite nu vor plăti prețul „nonîntâlnirii", al „noncomunicării" din momentul sosirii acasă?

Mesele

Mesele și pregătirea lor sunt:

- Un loc de circulație a hranei, de reaprovizionare cu energie, de creație?
- Un spațiu de comunicare?
- Un spațiu de conversație?

sau:

- Un spațiu al nimănui?
- Un război de tranșee?
- O rumegare a mâncării și a ranchiunei?

„Cine va scrie într-o bună zi despre anorexia relațională a «înfulecatului conjugal»?"

La restaurant, în zilele noastre, e ușor să recunoști un cuplu „așezat"; partenerii nu-și vorbesc... ei mănâncă.

Observație ușor de verificat... chiar dacă șochează la început.

Cuvântul „cotidian" înseamnă la origini „mai mult decât esențial", știai asta?

Când unul dintre cele patru suporturi necesare vieții în cuplu lipsește, comunicarea va fi dureroasă, dacă nu inexistentă.

Pentru mine, aceste patru suporturi sunt:

- *plăcerea împărțită* în ceea ce dăruiești și ceea ce iei, oferi și primești;
- *complicitatea*, adică acel grad de toleranță, de înțelegere imediată, de prindere spontană a gândurilor celuilalt, amestecată cu bunăvoință, cu non-judecarea;
- *siguranța* pe termen scurt, legată de respectarea angajamentelor, de capacitatea de a relativiza incidentele (nedramatizarea);
- *proiectul*, capacitatea de depășire a dorinței[1], de-a inventa împreună un viitor accesibil, concret, ce poate fi atins de amândoi.

Priviri, zâmbete și gesturi mai grăitoare decât cuvintele neinventate încă.

---

[1] Nu rareori constatăm că unul dintre parteneri rămâne la nivelul dorinței, al imaginarului, în termeni de năzuință, de regret, de amărăciune, de insatisfacție sau de eșec. „Aș vrea să fac asta, de-aș fi putut măcar face cutare lucru, ar fi fost necesar să...", fără ca vreodată să-și poată traduce dorința în plan, să-l facă vizibil, concret.

3

Comunicarea nonverbală

Comunicarea nonverbală trebuie să fie importantă, esențială, veșnic reînnoită într-un cuplu.

Și totuși...

Privirea

Ochii noștri sunt mijloace de comunicare privilegiate. Ceea ce spun sau nu spun poate constitui de asemeni sursa unor interpretări mai mult sau mai puțin eronate.

De pildă: unul citește în ochii celuilalt dezaprobarea, mustrarea, răceala și se simte înstrăinat, lipsit de posibilitatea de-a se exprima.

De când n-ați mai întâlnit privirea celuilalt și-ați consimțit să vă lăsați purtat înlăuntrul ei?

Vă mai jucați de-a privitul în ochii lui? Ce culoare au ochii lui/ei astăzi?

Să ne gândim și la mesajele transmise de trup și la multitudinea limbajelor pe care acesta le utilizează pentru a vorbi și a tăcea.

Reacțiile fiziologice

Limbajul trupului „spune" multe: roșeață, transpirație, tremur.

Respirația și inima care bate tare în anumite momente, când celălalt vorbește sau nu vorbește...

Respirația e deseori cea mai lovită, rănită, înăbușită în relațiile cu dominantă afectivă (înăbușire, blocaj, hipertensiune...).

Anumite atitudini de retragere, de „orbire", de „surzenie", de „insensibilitate" par să exprime neacceptarea; această insensibilitate aparentă îi va face pe parteneri să-și spună:

„nu vibrează la aceiași stimuli";
„n-a auzit sau n-a înțeles";
„nu e interesat".

Și toate acestea trimit la tăcere, la singurătate, la violența celor nerostite.

Ceea ce nu e îngăduit e resimțit ca interzis.

Mângâierile

Ce spun?
Ce uită?
Ce trezesc?

Trupul tău, trupul meu, mai e încă răscolit de mâinile mele, de mâinile tale?

Somatizările diverse, benigne, subtile (accidentele etc.) sau brutale constituie limbaje foarte utilizate de anumite cupluri. Înseamnă să faci să treacă în trupul tău, prin trupul tău toată jalea nemărturisită, descum-

pănirea ascunsă, spaimele morale, plăcerile culpabilizate, dorințele întrezărite și ucise în față.

Zâmbetele

Mai este oare zâmbetul tău raza de soare ce transformă universul?

Acel reper ce marchează înțelegerea, complicitatea noastră?

„Azi-dimineață, în oglinda din baie, mi s-a părut că suntem frumoși amândoi. Și pe urmă tu te-ai întors. Te-am privit mai intens. Și dintr-odată nu ne-am mai văzut. Te pregăteai să pleci..."

Mai știi cum e să râzi, să plângi în voie, să te lași dus de val?

Bogăția emoțiilor poate transfigura orice ființă, o poate deschide, descoperi. În cuplu însă, aceasta devine un handicap, un obstacol de înlăturat:

„M-am închis în mine când l-am văzut plângând."
„Niciodată n-am putut fi eu însumi/însămi cu ea, cu el."
„Sunt în urmă cu râsul de 20 de ani..."
„Nu suport să-l văd cum se lasă în voia toanelor, ca un copil mic."
„Niciodată n-am îndrăznit să-i dezvălui suferința mea, și cu atât mai puțin să plâng."

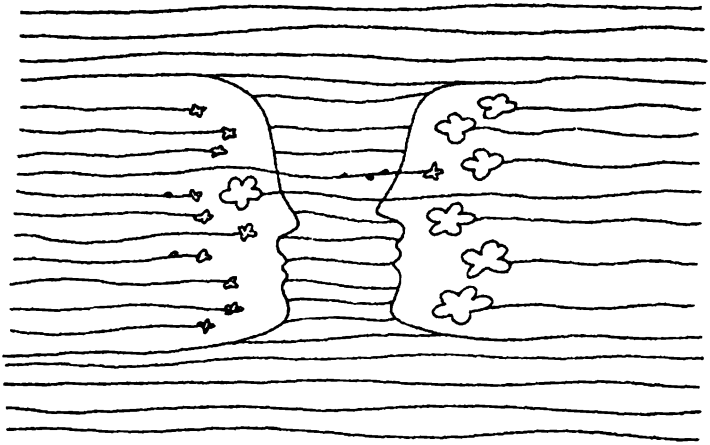
Și totuși, mult sperata:

„Așteptare a cuvintelor ce-ar sfâșia tăcerea și ura
Și-ar «încălzi» inima,
Ce-ar aduce împăcarea pe malurile suferinței..."

Să reușim să ne exprimăm emoțiile prin mijlocirea vibrațiilor, a sonorităților, a ritmurilor vocii noastre, a gesturilor noastre. Să ne punem în mișcare energia pentru a da intensitate prezenței. Pentru a regăsi în cotidian gustul iubirii — acea senzație de căldură, de relaxare totală, de energie intensă, de acuitate blândă, de densitate a clipei, dimpreună cu întreaga tandrețe și plenitudine pe care o resimțim în cazul unei întâlniri veritabile.

Toate acestea ne dau sentimentul profund că existăm, mai puternici și diferiți, adică sentimentul că suntem unici.

Cuplul: un spațiu al posibilităților în care se vor desfășura multe imposibilități.



„Spunându-și toate acele nimicuri ce nu merită osteneala să fie spuse, dar merită osteneala să fie auzite."

J. Giraudoux

4

Comunicarea infraverbală

Dacă nu știi ce să faci cu mâinile, prefă-le în mângâieri.

Vom numi comunicare infraverbală acea comunicare ce se dezvoltă pe baza a numeroase semnale emise cel mai adesea în afara limbajului, semnale ce completează schimbul verbal. Ele vor produce multe blocaje, neatenție, bruiaje — de multe ori în mod neintenționat.

A comunica pe deplin pare să fie una dintre căutările cele mai vechi și cele mai utopice ale omului — în sensul că fiecare vrea să fie înțeles și acceptat în unicitatea propriei sale dimensiuni. Vrem ca și celălalt să se bucure tocmai de ceea ce e original, excepțional și unic în noi.

Vom exemplifica printr-una din situațiile cele mai banale: o întâlnire dintre Paul și Marie.

În dimineața aceea, Paul i-a dat întâlnire Mariei pentru a-și petrece seara împreună, zicându-i: „Trec să te iau la 6, când ieși de la birou, apoi cinăm împreună la restaurantul care ne place nouă."

Mesajul acesta e purtător a numeroase semnale pentru Marie (emoție, surpriză, bucurie, plănuirea îmbrăcămintei, coafura, aranjamentul cu Janine, colega ei de serviciu, pentru a ajunge la timp, dacă nu chiar mai de-

vreme de ora fixată...). Pe scurt, mesajul a declanșat o mulțime de procese imaginare, pe care Marie le va transpune în anumite comportamente (mers ușor, bună dispoziție, voiciune, abordare plină de căldură...). Toate acestea vor fi mai mult sau mai puțin percepute și înțelese de către cei din imediata ei apropiere și vor conferi o calitate aparte relațiilor cu ceilalți pe toată durata zilei.

La sfârșitul după-amiezii, cu mult înainte de ora 6, Marie se află la locul întâlnirii, pregătită, atentă, receptivă la sosirea lui Paul. Plăcerea i se citește pe chip și mulți dintre trecători îi aruncă priviri jinduitoare.

Paul a plecat în timp util, dar circulația e mai intensă decât a prevăzut, așa că rulează cât poate de repede. Nu se gândește la Marie, nici la seara pe care o vor petrece împreună, ci vrea din răsputeri să sosească la timp, ar voi s-o surprindă pe Marie, să ajungă primul și s-o vadă ieșind de la birou (încă nu știe că plăcerea aceasta i-a fost „furată", de vreme ce Marie, având aceeași intenție, i-a luat-o înainte). O manevră dificilă îl face să se izbească de trotuar cu roata dreaptă din spate, el înjură, dar nu se oprește, ca să nu întârzie.

În sfârșit, sosește în fața clădirii în care lucrează Marie, o vede pe trotuar; ea îi zâmbește, îi face cu mâna și pornește spre el. Paul caută însă un loc de parcare. Marie se apropie, e gata să deschidă portiera ca să urce pe scaunul de lângă el, să-i ureze bun-venit, să-l sărute... și în clipa aceea îl vede pe Paul ieșind din mașină, sărutând-o ușor pe obraz și uitându-se atent la roata din spate, aplecându-se, pipăind-o și zicând: „Ei, nu-i cine știe ce, merge..."

În această scurtă scenă, Paul și Marie și-au trimis numeroase semnale, dintre care unele au trecut neauzite sau, dimpotrivă, fie îl vor stimula, fie îl vor răni pe unul sau pe celălalt.

Fiecare e prizonier în universul imaginar prin prisma căruia vrea să înțeleagă realitatea celuilalt. Comunicarea e cum nu se poate mai inegală; fiecare are o zonă inaccesibilă celuilalt.

Ce se va întâmpla în mașină? Dar la restaurant? Totul depinde de numeroșii factori ce caracterizează dinamica lor relațională. Dacă Marie va putea depăși frustrarea și nu se va închide în tăcere, va putea să relateze cele petrecute și să le comenteze râzând (de câte râsete nu e nevoie pentru a depăși neînțelegerile...). După cum poate începe printr-o chemare indirectă: „Cum arăt în seara asta?", invitându-l astfel pe Paul să îi acorde atenție. Numai că riscă să cadă în capcană (și să-și sporească frustrarea) dacă Paul răspunde evaziv, deoarece el e atent la condusul mașinii până la ținta propusă: restaurantul.

Ne putem opri aici cu povestea asta, dar vedem în ce măsură toate aceste semnale și decodarea lor influențează dinamica situației, dar și propria noastră trăire.

Prin mesajele noastre vrem să transmitem întreaga bogăție a emoțiilor resimțite, a convingerilor, a experienței de viață, a felului în care vedem viitorul. Deseori însă sărăcia cuvintelor, limitele vocabularului nostru, ale mijloacelor sonore și vizuale de care dispunem, ca și mediul neprielnic ne vor limita aspirațiile, vor pune bețe-n roate intențiilor noastre cele mai stimulatoare. Câte zâmbete, câte gesturi neterminate, priviri pierdute și mișcări ale corpului dintr-o întâlnire, dintr-un schimb posibil nu vor fi astfel răstălmăcite, limitate, uitate!

Rareori suntem conștienți de faptul că totalitatea nevoilor noastre existențiale se fac simțite în fiece tentativă de comunicare — nevoie de siguranță, de recunoștință, de afirmare, de confirmare, de speranță și de existență (de ieșire din in-existență).

Și tocmai aceste nevoi sunt transmise prin semnalele infraverbale și ajung să se impună, dominând adesea registrul verbal.

Violenței unui discurs surd și orb îi va răspunde uneori violența unei așteptări nerostite, dar exprimate din belșug în registrele infraverbale.

„Istoria unui cuplu nu poate fi rescrisă. Ea se dizolvă pe de-a-ntregul într-o necunoaștere reciprocă, ce se dezvăluie sau se împotmolește."

Evelyne și Claude Gutman

5

Căsătoria „potrivită"[1]

„Am onoarea să nu-ți cer mâna, să nu ne înscriem numele în josul unui pergament."

G. Brassens

În Statele Unite se dezvoltă practica unui contract de căsătorie individual, negociat de către cei doi semnatari în funcție de nevoile, de dorințele și de propriile lor necunoscute.

Contractul este de regulă înregistrat la un notar și, după caz, poate fi sau nu urmat de căsătoria la primărie. Cei doi recunosc în acest fel că sunt legați prin clauzele contractului, chiar dacă acestea nu au valoare legală în fața autorităților statului.

Iată un exemplu de contract printre atâtea altele, semnat în 1976 de doi tineri americani din statul Ohio.

1. Definiție. Pentru Paul și Mary căsătoria este un angajament afectiv, spiritual și social. Prin acest contract, ei se angajează să trăiască împreună o perioadă de timp, să-și aprofundeze uniunea, să-și împărtășească iubirea și experiențele.

[1] Inspirat de un articol apărut în *Le Monde* în 1977.

2. Durata contractului. Acest contract are o durată de cinci ani. La finele perioadei, poate expira sau poate fi reînnoit. Clauzele lui vor putea fi renegociate.

3. Semnarea contractului. Contractul de față va fi semnat în ziua pe care părțile o vor considera cea mai nimerită. Semnarea nu va fi însoțită de nicio ceremonie. Fiind vorba de o chestiune privată, nici rudele, nici prietenii nu vor fi invitați.

4. Condițiile vieții în comun. Paul și Mary vor locui împreună. Ceea ce nu exclude posibilitatea de-a trăi în comunitate cu alții. Toate muncile casei vor fi împărțite. Cea mai mare parte dintre ele vor fi făcute în weekend. Mary se va abține să strige dacă treburile gospodăriei nu vor fi terminate înainte de duminică după-amiază. Își rezervă totuși dreptul de a-i aminti lui Paul obligațiile pe care le are, dar o va face totdeauna cu tact și delicatețe.

Paul se va ocupa de mașina lui Mary. În schimb, Mary va coase și va cârpi orice pentru Paul, cu excepția șosetelor lui.

5. Finanțe. Paul și Mary vor contribui în mod egal la cheltuielile curente ale casei: chirie, întreținere, mâncare. Fiecare va avea contul lui la bancă și se va abține să-i spună celuilalt cum să-și cheltuiască banii. Dacă vor voi să strângă bani pentru un proiect comun, vor deschide un cont comun în acest scop.

Dacă unul dintre parteneri se va afla provizoriu în șomaj, celălalt își va împărți leafa, dar nu va trebui să-și cheltuiească și economiile. Fiecare dintre părți va avea propria mașină, atâta timp cât acest lucru va fi posibil din punct de vedere financiar.

6. Certuri. Certurile și neînțelegerile nu vor fi considerate neapărat nefaste pentru conviețuirea părților.

Paul și Mary consideră că, dimpotrivă, certurile pot fi utile. Dar vor evita să se bată între ei, ori să se despartă pentru lungi perioade de timp, câtă vreme unul dintre ei mai e încă supărat.

7. Comunicarea. Un schimb verbal constant între parteneri e important pentru buna funcționare a unei relații. În măsura posibilului, ușile vor rămâne totdeauna deschise între Paul și Mary. Paul va încerca să-i vorbească lui Mary când e mânios; va încerca să nu se izoleze în tăcerea lui. Mary va încerca să păstreze contacul fizic cu Paul, pentru că în felul acesta el se exprimă mai ușor. Paul va face însă eforturi să-și exprime sentimentele prin cuvinte.

8. Fidelitate. Relațiile sexuale între Paul și Mary nu vor fi exclusive. Acela dintre ei care va găsi nimerit să aibă relații sexuale cu o a treia persoană nu trebuie să-l informeze pe celălalt despre acest lucru. E totuși preferabil să nu facă din aceasta un secret, pentru a nu întrerupe comunicarea dintre Paul și Mary. Părțile sunt de acord ca relațiile survenite pe parcurs să aibă un caracter secundar față de relația lor, care e cea principală.

9. Nume. Fiind vorba de o relație între indivizi autonomi, Paul și Mary nu doresc să fie desemnați sub un nume comun, care să-l transforme pe unul în apendicele celuilalt. Mary s-a zbătut destul ca să-și afirme identitatea. Prin urmare, refuză să renunțe la numele ei și niciodată nu va fi prezentată celorlalți sub numele de doamna Paul Smith.

10. Copii. Paul și Mary sunt de acord să nu aibă copii pe durata acestui contract. Poate că Paul nu va voi niciodată să aibă copii. Mary e conștientă de acest lucru și-l acceptă. Dacă Mary rămâne însărcinată accidental, părțile vor discuta. Dar cum un avort ar fi ceva grav pen-

tru Mary și fără îndoială greu de realizat în regiune, Paul și Mary sunt de acord să nu existe „accidente".

11. Părinții. Fiecare dintre părți va avea cu părinții săi relațiile care-i convin și va accepta atitudinea celuilalt în legătură cu aceasta. Fiecare își păstrează însă dreptul de a le răspunde părinților celuilalt, dacă socotește că aceștia exercită asupra sa presiuni insuportabile.

12. Prietenii. Fiecare își va păstra prietenii. Dacă Paul și Mary își vor face prieteni noi, se vor prezenta acestora ca două persoane între care există o simplă legătură de iubire. Nu le vor spune nimic despre legătura legală care îi unește.

13. Controlul asupra trupului. Fiecare își păstrează controlul asupra trupului său. Niciuna dintre părți nu va încerca să modifice aparența celuilalt. În special, Mary e de acord să nu se plângă și să nu-i facă observații lui Paul în legătură cu coșurile lui.

14. Divorț. Dacă una dintre părți dorește divorțul, cealaltă nu se va opune. Tot ceea ce va fi fost achiziționat de amândoi în timpul vieții lor comune va fi împărțit, iar tot ceea ce este proprietate personală va fi păstrat.

15. Terminologie. Părțile sunt de acord să nu folosească următoarele cuvinte în legătură cu uniunea lor: „căsătorit cu", „soțul meu", „soția mea", „logodnica mea", „soția mea", „iubita mea" sau orice alt termen ce ar implica o relație de dependență.

16. Amendamente. Contractul de față va putea fi modificat cu acordul celor două părți. Modificările vor fi adăugate pe contract și parafate de ambele părți.

Semnat: Paul Smith, Mary Brown.

Comentariul gazetarului de la *Le Monde* este următorul:

„Caracterul pragmatic al acestui aranjament te poate face să zâmbești. Oare va respecta fiecare dintre ei cu strictețe clauzele contractului? Să fi suportat textul multe modificări până acum? Ne putem întreba. Dar e limpede că un asemenea document, cu un asemenea stil, nu poate fi fluturat la fiecare cotitură a vieții conjugale.

După cum spune Marvin Sussman, profesor american de sociologie, care întreprinde un studiu asupra unor asemenea contracte, importantă e discuția pe care contractul o provoacă în cuplu înainte ca partenerii să se angajeze într-o viață comună. Căci dă posibilitatea să se deceleze conflictele potențiale și să se încerce rezolvarea lor. Contractul mai prezintă valoare, bineînțeles, și cu titlu de simbol: permite punerea în lumină a nedreptăților legilor și cutumelor ce prezidează căsătoria, făcându-le, dacă e cu putință, să evolueze.

Cu asemenea contracte, suntem departe de clișeele tradiționale, în care cele două persoane sunt contopite într-una singură, iubirea care dăruiește totul, cuplul-vitrină socială, bărbatul-capul familiei etc. Dar pot fi oare negociate sentimentele ca niște vulgare kilograme de cartofi? Nu-i chiar atât de simplu. Dar măcar poți încerca să te opui forței lucrurilor. Și tocmai asta fac, în felul lor, Paul și Mary. Întâlnire peste zece ani."

Toată neînțelegerea din lume se ivește din prăpastia anilor, ca și dificultatea de-a evolua prin schimbări.

„Îți vorbesc de un cuplu — iar într-un cuplu nimeni nu știe cine-i pământ și cine-i soare. E ceva cu totul aparte, alt sex, alt tărâm."

R. Gary, *Clair de femme* (*Clar de femeie*)

Iată un exemplu de contract mai recent, întocmit în 1978 și completat în 1979 de către doi tineri adulți, de origine franceză.

Preambul: Ne-am dat seama, după chibzuința cuvenită, că e bine să refuzăm instituția căsătoriei. Renunțăm astfel la niște avantaje sociale, pentru a alege în locul lor acest soi de cartă deschisă și evolutivă, ce slujește drept contract între noi.

Întâi de toate, câteva cuvinte-far: împărțire, căldură, devenire, trup, teritoriu, cataliză, obscuritate, libertate, recunoștință, franchețe, suferință, muzică, roluri, angajamente, copii...

Articolul I. Independență. Voi munci din răsputeri pentru a fi independent(ă) mai întâi față de mine însumi, apoi față de tine.

- Vreau un teritoriu numai al meu, unde să mă pot distra, lucra, să pot primi oaspeți, să mă simt „acasă la mine". Fie ca acest loc să te respecte, dar să nu poată fi cotropit, sufocat, înghițit de tine. Într-altă parte, un colț le va fi disponibil celorlalți.
- Nu te silesc să ții la ceea ce țin eu. Nu voi cotropi spațiul minții tale, setea ta de căutare. Ai propiul tău trecut cultural, încât tot ție îți revine să-ți alegi alegi și viitorul. Eu sunt diferit(ă).
- În afara dreptului comun la odihnă, la lene, la sarcină și la dorințe, voi alimenta pușculița comună, destinată să acopere cheltuielile pentru hrană, câini, chirie, treburi gospodărești, telefon și lumânări. Îmi voi rezerva o sumă de care voi dispune după placul meu, de pildă, pentru cumpărarea și întreținerea unei trotinete, a mașinii mele. E de dorit să am propria mea periuță de

dinți, căci deseori ne spălăm pe dinți în același timp și facem tot felul de giumbușlucuri.

E posibil ca între noi să cerem sau să dăm cu împrumut, dar fără a avea pretenția la vreun profit.

Moștenirea de familie va fi la dispoziția exclusivă a celui care moștenește.

Achiziționarea unui lucru nou va face obiectul unui contract aparte (participare variabilă între 1–4 și 8–9).

- Nu voi încerca să controlez spațiul dorințelor, al iubirilor tale. Voi lupta împotriva șantajului afectiv și a geloziei. Voi respecta zonele de umbră pe care vrei să ți le păstrezi, dar află că la umbră mă ofilesc. Voi da frâu liber emoțiilor, umorului. Suferința mea mă privește pe mine, dar tu mă poți ajuta s-o recunosc. Ți-aș putea cere să fiu ascultat(ă).

Cu familia mea voi păstra relații privilegiate. Nu voi îngădui ca familiile noastre să se amestece în treburile care ne privesc doar pe noi, în viața mea și în organizarea vieții noastre. Mă voi strădui să le vorbesc foarte limpede.

- Îmi pot descoperi trupul și mi-l pot dezvălui, atât datorită ție, dar și datorită altora. Independența mea sexuală, dacă pot ajunge la ea, cuprinde toate etapele care o precedă. O doresc ca pe o finalitate a vieții noastre comune, iar nu ca pe un punct de pornire.

Articolul II. Voi participa la această reacție chimică și afectivă care este viața zilnică în doi ca un catalizator al unei reacții în lanț. Nu voi uita să-mi trag „labele" dacă arde.

Articolul III. Trăiesc cu tine pentru:

- a comunica, a-mi fi cald aici și acum;
- a deveni în cuprinsul clipei.

Articolul IV. Cuțulica Laine a fost prima noastră fetiță, dar ea nu-i decât o cățea. Totuși e una dintre cele mai frumoase, dacă nu chiar cea mai frumoasă dintre toate cățelușele din Franța. Prin ea comunicăm, să fim atenți la imaginea pe care ne-o trimite.

Articolul V. Nu mă voi închide într-un rol care mă apără și te aranjează de minune: bucătăria, mecanica, vasele, bricolajul, grădinăritul ori croitoria nu-ți sunt mai specifice ție decât mie. Iar dacă sunt ispitit să-mi asum un rol anume, să nu fie decât de scurtă durată (grija de copii, munca), pentru a rămâne tolerabil(ă).

Articolul VI. Nu voi înăbuși căldura care e în mine din teamă sau melancolie.

- Îmi voi îngriji trupul așa cum vreau, chiar dacă asta îți displace (purtatul unui maieu zi și noapte, epilat, coafat, duș de două ori pe zi ori o dată pe lună...).
- Doresc să vină prin noi unul sau mai mulți copii. E o angajare gravă, dar de care nu mă voi sluji ca de un alibi pentru „lipsa de viață" dintre noi. Copilul nostru nu va avea nevoie de un porto-foliu, port-principiu sau port-povară.
- Îmi voi da osteneala să exist.
- Nu voi provoca angoase inutile; dacă nu-mi pot ține promisiunile, îl voi avertiza pe celălalt.

Articolul VII. Scopul acțiunii care motivează acest contract nu e închistarea călduță în cocon, ci aprinderea suflului, a vocilor, a strigătelor, a trupurilor...

Articolul VIII. Această uniune nu va încerca să fie în scop de profit.

Articolul IX. Nu voi vorbi despre tine în acești termeni: „nevastă-mea, soțul meu, gagica mea, omul meu", dar

mi-ar plăcea ca din mine să transpară fără cuvinte vitalitatea pe care mi-o aduci.

Articolul X. Fiecare dintre noi poate propune în orice clipă aducerea uneia sau a mai multor schimbări acestui contract.

Articolul XI. Și-apoi mi-ar trebui o doză zdravănă de toleranță.

Articolul XII. Și să fiu deschis la reflectare.

După un an, un al treisprezecelea articol a fost adăugat, precum și două comentarii.

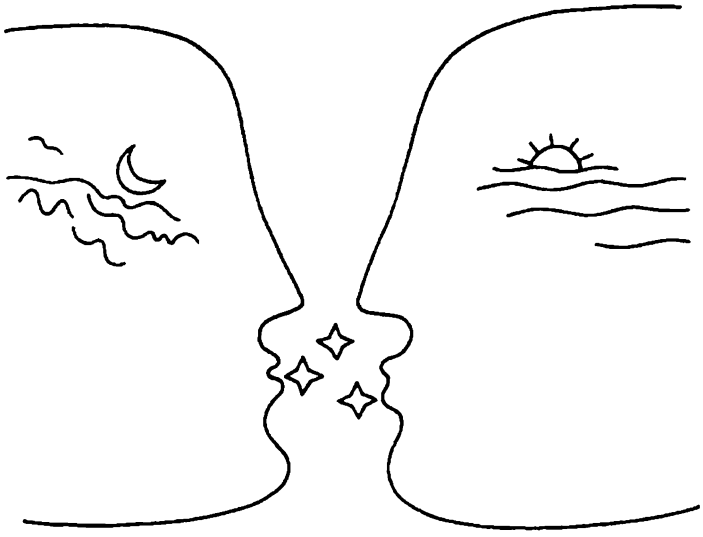
Articolul XIII. Copilul nostru s-a născut de câteva săptămâni. Ne epuizează și ne încântă. Ne modulează ritmurile.

Comentariul bărbatului: trăim în cuplu. Cât de grea e independența teritorială!

Comentariul femeii: nu trebuie decât să ne păstrăm independența spațiului. Respectarea acestui contract îmi cere luciditate și vigilență în „aventurile" de zi cu zi, o luptă permanentă cu angoasele mele, plonjări în depresie. Și culeg de ici, de colo culoarea elanurilor mele, lenta descoperire a grădinii mele lăuntrice. Mi-e tare greu uneori să străbat drumul acesta dificil.

Vom vedea cum un cuplu se caută, se găsește, se formează, se descoperă, se exersează, se confruntă, uneori se dezice, se contrazice, se rătăcește, pentru ca alteori să-și descopere identitatea, poate chiar să și-o depășească.

Când sunt bosumflat și tăcut, înseamnă că cerșesc ceva vital, dar sunt gata să refuz dacă tu te-apropii, și sunt gata să strig dacă tu nu înțelegi.



Comunicarea poate oferi celuilalt lucruri gata
știute și să-ți spui ție însuți lucruri pe care
încă nu le știi și pe care în sfârșit le vei înțelege,
tocmai pentru că le spui.

III

Câțiva dintre factorii ce facilitează deteriorarea comunicării în cuplu

Iubirea ta e minunată, iubirea mea e la fel și totuși iubirea noastră e dureroasă și suferindă...

E dificil, într-o relație apropiată, „să descâlcești ce-i al tău de ce-i al meu".

Factorii de înstrăinare care există în orice relație mi se par cu deosebire activi în cadrul cuplului. Iată câțiva dintre ei, cărora invit să li se acorde o mai mare atenție.

Greu e nu să înveți ceea ce nu știi, ci să înveți ceea ce știi.

1
Dialogul lăuntric

E un dialog interior, nerostit, în care fiecare pune întrebările și răspunde, e un dialog ireal — care înlocuiește dialogul real și poate aduce cu sine poluarea relației.

„Mă pot strădui din răsputeri să încerc să ghicesc ce-i cu tine, fără ca vreodată să aduc vorba despre asta."

„El știe că eu știu... dar nu spune nimic."

„Dar de ce nu-mi vorbește, de vreme ce știe că știu? De ce tace, în loc să dea glas lucrurilor despre care aș voi atât de mult să vorbim împreună?"

„Îmi pun tot felul de întrebări în legătură cu el, răspund eu în locul lui, îmi închipui sentimentele lui, apoi îmi spun: nu răspunde niciodată când îi pun o întrebare."

„Prin urmare, nu abordez subiectul, și nu văd, nu-mi dau seama că tocmai tăcerea mea și tăcerea lui ne blochează."

„Și el, la rândul lui, poartă un dialog lăuntric cu mine, fără ca eu să știu despre ce-i vorba."

„Temerile noastre se îngemănează pentru a evita întrebările delicate sau dureroase, uneori închipuite, dar nu riscăm să verificăm ceea ce născocim în taină."

Și astfel poate că fiecare îi pune celuilalt (în minte) întrebarea care-l preocupă, dându-și (în minte) răspunsul pe care-l speră sau de care se teme.

Dorința e de fapt dorința celuilalt. Și chiar dacă e asemănătoare, niciodată nu va fi a mea, de vreme ce eu caut dorința celuilalt.

Felul acesta de a gândi în locul celuilalt răzbate uneori în dialogul real, falsificându-l:

„Știu că nu ești fericit cu mine."

„Știu ce-o să-mi spui."

„Nu ți-am vorbit despre asta fiindcă știam că n-aveai chef să m-asculți."

Aceste metode indirecte de-a evita dialogul sunt generate de spaimele numeroase ce există în cuplu: spaima de-a te alege cu un refuz, riscul de-a fi judecat, respins, devalorizat dacă îndrăznești să-ți formulezi cererea, spaima de-a nu fi înțeles, de-a nu ști cum să spui, spaima de a-l răni pe celălalt.

Spaime ce ne fac să recurgem și la fraze ce sunt de fapt implorări voalate:

„O să crezi că nu e important."

Ceea ce vrea să însemne:

„Răspunde-mi imediat, dă-mi sentimentul că exist."

Celălalt riscă să se oprească la nivelul cuvintelor, să nu înțeleagă, să se mire de reacțiile partenerului. Ar putea răspunde cu bună-credință:

„Dar chiar tu ai spus că nu e important!"

sau:

„Eu ți-o spun așa, tu faci cum vrei, și mai vorbim noi..."

Și uneori timpul și uitarea vor acoperi cererea aceea.

Și cam la asta se rezumă gestionarea angoasei tale sau a celuilalt.

„Mă simt dat(ă) la o parte, dar nu printr-un fapt concret sau în circumstanțe specifice, așa că am de gând să provoc o situație anume ca să mi se confirme bănuiala."

Această reacție duce la o situație aparent paradoxală: „Declanșez o situație ca să fiu sigur de ceea ce mă tem cel mai mult."

Angoasa trezită, reactivată de miile de împrejurări ale vieții cotidiene, relațiile cu copiii mai ales joacă un dublu rol, cel de liant (apropiere) și de respingere (îndepărtare). Ritmul acesta de flux și reflux uzează Eul cuplului la fel ca mareele zilnice și cu mult mai mult decât marile furtuni ale echinocțiului.

Eul cuplului este de asemenea un acord inconștient, la care fiecare dintre parteneri participă pentru a evita schimbarea celuilalt.

Are un rol necesar pentru menținerea echilibrului dobândit (chiar dacă e dureros) și pentru a împiedica o răbufnire posibilă.

Dar dacă fiecare exploatează angoasele celuilalt în mod repetat (și mai ales fără să-și dea seama), evoluția necesară va fi blocată.

Orice relație reprezintă o luptă între forțele de apropiere, de unitate, de stabilitate și forțele de autonomie, de independență și de schimbare.

Conflictul se desfășoară înlăuntrul fiecăruia, dar și între cei doi.

Sentimentele sunt puse la grea încercare, iar emoțiile își găsesc cu greu o cale acceptabilă de exprimare.

Dialogul lăuntric are o funcție importantă, aceea de a evita riscul unei schimbări.

„Știu că citește ziarul la micul dejun din cauză că lucrurile pe care le-aș avea eu de spus nu-l interesează. Și-apoi, o să fie atât de hărțuit toată ziua la lucru, că e bine să se simtă liber să evadeze în lectură. Nu contează că noi doi n-avem decât clipa asta, pentru ziua de azi. Dacă-i cer să lase ziarul, ar trebui să am niște lucruri mai interesante să-i spun... Și-atunci, ca să-l fac să se simtă în largul lui, am să iau și eu un ziar (ori o să mă uit la televizor etc.)."

Amândoi doresc ceva (uneori același lucru), dar vor pune piedici (unul sau celălalt) pentru a da de înțeles că numai unul dintre ei o dorește.
Ca și când zidul ar fi necesar, va fi de-ajuns ca unul dintre ei să-l înalțe, căci celălalt îl va întreține.

Într-un dialog ne căutăm pe noi înșine. Dacă îl întâlnim pe celălalt, nimic nu mai merge, întrucât atunci constatăm separarea conștiințelor. Ajungem astfel la unul dintre paradoxurile comunicării, ca și cum n-am putea comunica decât în privința a ceea ce ne desparte.

Suntem constrânși să comunicăm pentru a desemna incomunicabilul, adică spațiul care ne desparte. Acest spațiu inevitabil, apărut în clipa nașterii, prin despărțirea de mamă. Acest spațiu va impune ulterior necesitatea unei separări între un interior și un exterior — pentru a putea exista schimbul. Această separare trebuie înțeleasă ca un spațiu în care pot circula un cuvânt sau cuvinte diferite. Abisul nu există decât pentru că, de jur împrejur, se află marginile.

2

Sărăcia dialogului

„Imensitatea dorințelor lor îi paraliza."

Georges Perec

Spontaneitatea și bogăția comunicării în cadrul cuplului se poate diminua de-a lungul anilor, ajungând la o mare sărăcie la nivelul cuvintelor, al stimulărilor reciproce.

Riscă să se instaleze limbajul funcțional, alcătuit din stereotipuri, locuri comune, banalități.

„Dă-mi sarea."
„Va trebui să zugrăvim salonul."
„Ce-ai făcut azi?"

Limbajul emoțional pe care unul sau celălalt ar încerca uneori să-l introducă poate fi resimțit ca deplasat, ca o formă de agresiune:

„Ah! Iar începe (consoarta mea) cu insatisfacțiile ei, cu pretențiile, cu pusul ei la punct. Mă plictisește, eu unul n-am nimic de spus, n-am chef să vorbesc despre sentimente."

Așa că se poate instala un limbaj ritualizat, codificat: „Știu dinainte ce-o să spună (soțul meu), îi cunosc reacțiile; veșnic același lucru, așa că mai bine tac."

Secvențele se repetă, previzibile, cu aceleași consecințe, antrenând delăsarea, dezinteresul.

„Am ajuns să cred că viața în cuplu e tot ce poate fi mai rău pentru iubire, pentru două persoane. Mai devreme sau mai târziu, le va ucide pe toate trei."

Aveți tăria să vă puneți întrebări asupra „oboselii" provocate celuilalt de fiecare dintre parteneri?

El știe că „mângâierea" lui o va face să caște, ea „știe" că încercarea ei de-a discuta — „Am chef să vorbim despre noi în seara asta" — se va termina cu: „Oh! să nu începem iar."

Dialogul stereotip își are adesea originea în subiectele tabu. Căci nu pare posibil să vorbești despre decepțiile trăite, despre agresivitatea inevitabil izvorâtă din frustrări, despre jindul după alte experiențe. Există cineva care să nu-și fi imaginat niciodată, cu teamă și speranță, moartea consortului sau destrămarea cuplului? Dar cine ar îndrăzni s-o spună? Teama de-a răni, teama de-a fi părăsit stă la originea multor „tăceri" ale cuplului.

„Am atâtea de spus, dar nu și dorința să le spun."
Ceea ce poate fi tradus prin: „Trezește în mine dorința de-a le spune, interesează-te de mine."

3

Proiecția, injoncțiunea sentimentelor

Darul pe care ți-l fac... mi-l fac chiar mie. „Trebuie să-ți placă ceea ce îți dăruiesc, căci îmi face atâta plăcere să te văd fericită."

„Dacă nu faci parte din sentimentele, din planurile, din dorințele mele, devin surd, nu te mai înțeleg deloc, nu aud decât propria-mi întrebare..."

Acest fel de a fi e resimțit de celălalt — ca o negație, o inexistență (imposibilitatea de-a ieși din propria existență).

Teama mea de-a nu exista se va transforma într-un adevărat dictat pentru celălalt. „Există prin mine."

Prin urmare, îl voi întrerupe, îl voi reteza, îi voi dicta ceea ce trebuie să gândească, să simtă, să spună, să facă. „Trebuie să stai de vorbă cu fiul nostru cel puțin o dată pe săptămână."

După cum pot să-i împrumut celuilalt o parte dintre dorințele și temerile mele.

„Dorința mea de infidelitate mă face să-mi închipui că și celălalt nutrește aceeași dorință."

Dacă eu judec într-un anume fel, cred că și celălalt folosește același tip de raționament. Dacă nu mă împac cu dezordinea și timiditatea mea, am impresia că celălalt nu vede decât asta.

„Înconjurată de-atâtea minți strălucite, m-am simțit stângace, n-am spus decât banalități. La întoarcerea acasă, i-am spus: «Am văzut eu bine în ochii tăi că mă considerai proastă, și asta m-a blocat.»"

Și astfel proiectez o parte din mine asupra celuilalt și-l fac să joace un rol pe care poate că-l va accepta, renunțând să fie el însuși. La fiecare dintre noi există dorința de a-i dicta celuilalt sentimentele sau purtarea pe care am dori s-o aibă.

„Când i-am lăsat libertatea să aleagă, am făcut-o cu scopul de-a ajunge el însuși să-mi împlinească așteptarea, alegând ceea ce voiam eu."

„Am vrut să-ți impun, îți port pică pentru că te-ai lăsat dus, ar fi trebuit să-mi reziști mai bine."

Un bărbat divorțat, tată a doi copii, către cea de-a doua soție a lui:

„Ar trebui să ții la copiii mei așa cum țin și eu, de vreme ce ții la mine."

Se preface oare că nu știe sau vrea să reducă importanța faptului că pentru ea copiii lui nu pot fi decât rivali, dovada vie că ea nu-i decât a doua, a treia etc.? Sau poate că vrea să-și ascundă lui însuși faptul că copiii lui, prin comportamentul lor și prin faptul că sunt dificili, vor trezi în ea sentimente cu două tăișuri sau conflicte nerezolvate?

„Ar trebui ca filmul ăsta să te intereseze și pe tine, de vreme ce mie mi se pare interesant."
„Ar trebui să-ți facă plăcere că am succes."
„Ar trebui să-l apreciezi pe Paul, de vreme ce mi-e prieten."
„Privește, privește cât de frumoasă este mobila asta, floarea asta."

În termenii vieții cotidiene, asta se traduce prin „trebuie să fac":

- să mănânc, pentru că masa-i gata;
- să mă trezesc dimineața, ca să merg cu tine la cumpărături ori să fac alte treburi care mă plictisesc;
- să-mi dau cu părerea, când de fapt n-am neapărat o părere despre cutare sau cutare aspect de viață, care pe tine te interesează.

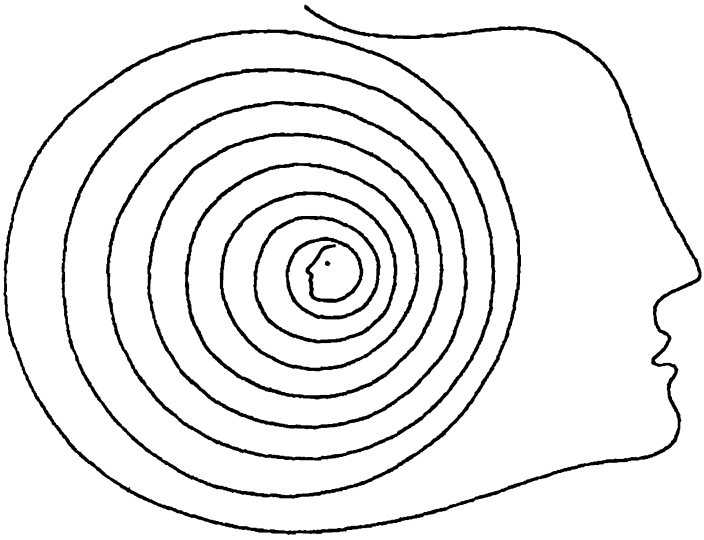
Prin acest „trebuie să fac", pot avea sentimentul de a-i „arăta" celuilalt iubirea mea, de a-i mărturisi atașamentul meu față de el. Astfel, fac neîntrerupt dovada că-l iubesc, impunându-mi să-i dau.

Nu spune nimic (prea mă tem să-ți dau iarăși ascultare).
Nu mă întreba nimic (pentru a putea descoperi propria mea întrebare).
Nu mă obliga prea mult, ca să-mi pot găsi singur elanul, drumul spre tine.

Dorințele și pretențiile pot fi exprimate și în termeni de reproș:

„Bineînțeles, ție ți-e indiferent dacă mama își petrece duminicile singură la ea acasă."

Ceea ce ar putea fi spus și înțeles astfel:



Îl înțelegeam atât de bine pe celălalt,
încât mai rămânea să mă înțeleg doar pe mine.

„Ar trebui să împărtășești și tu grija mea față de ea, sentimentele mele, culpabilitatea mea."

Și relația de iubire este purtătoare de multe doleanțe și dorințe față de celălalt, asupra celuilalt.

„Trebuie să-i facă plăcere, căci și mie îmi place ce-i place lui... dacă nu-i place, îmi răpește propria mea plăcere."
„Aș voi atât de mult ca el/ea să se schimbe, să nu facă una sau alta... Totul ar fi cu mult mai bine!"

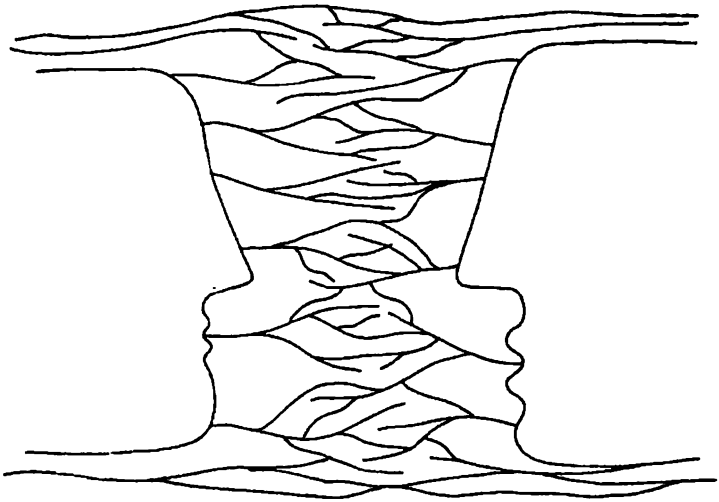
Pentru cine?

Dorința noastră de a-l schimba pe celălalt e ceva frecvent. E foarte greu să-ți dai seama că, într-un cuplu, partenerii au o influență egală asupra interacțiunii complexe a relațiilor de cauzalitate.

Relația e circulară și adesea este zadarnic să cercetezi cine a început, căci e mai interesant să descoperi cum întreține partenerii acest lucru.

Neînțelegerile, erorile, bâjbâielile, ca și întâlnirile și împărtășirea au loc între două persoane, nu pot fi acțiunea uneia singure.

Toți voim să existe cineva care să ne iubească așa cum dorim noi și nu cum crede el de cuviință.



„Ne-am luptat și ne-am pierdut
Tu viața adeseori ți-ai refăcut.
Ce-i mai frumos e că m-ai trădat
Fără însă ca pică să-mi fi purtat
Și serile de pomină în legănarea ta
Și cât de bine îmi cunoști tu obiceiurile
Cum îți cunosc și eu singurătatea.
Putem spune că suntem un cuplu longeviv."

Cântec de J. L. Dabadie

4

Sentimentul de devalorizare

„Să îndrăznesc să cer, să îndrăznesc să-mi recunosc propriile cereri era prea mult! Cel mai important lucru era dorința celuilalt, și petreceam ceasuri întregi întrebându-mă ce anume i-ar face plăcere..."

Valoarea mea va fi dată de ușorul decalaj dintre nonvaloarea mea și cea mai mare nonvaloare pe care o voi atribui celuilalt.

Iată câteva dintre punctele vitale, absolut necesare descoperirii de sine prin intermediul celuilalt: afectivitatea, sexualitatea și agresivitatea. Acestea sunt înțelese greșit dacă se lovesc de *sentimentul profund de devalorizare, care există, în stare latentă, în fiecare dintre noi,* fie că acesta este recunoscut sau negat.

Este o eroare să alegi să-i faci pe plac celuilalt, dar în silă. Căci astfel îți asumi riscul de a te expune mâniei, tăcerii, retragerii brutale și descumpănitoare sau decepției[1] celuilalt.

Numeroase cercuri vicioase pornesc de la această poziție paradoxală:

[1] Teama de a-l dezamăgi pe cel care e iubit sau care iubește e o legătură puternică și de temut...

„Fac ca valoarea mea să depindă de celălalt."
„Devalorizând persoana pe care o iubești tu (adică pe mine), te devalorizezi astfel și pe tine.

Mă judec pe mine însumi într-un fel ce mi se pare inacceptabil. Proiectez această judecată asupra celuilalt, închipuindu-mi că și el mă judecă în același fel, și caut confirmarea prin numeroase mijloace.

Cine este devalorizat atunci când unul sau ambii parteneri nu se simt satisfăcuți făcând dragoste?

Dacă ar îndrăzni să vorbească despre acest lucru, poate că s-ar mira foarte tare. Adesea, vedem cum amândoi se devalorizează, chiar dacă fiecare își închipuie că numai el face acest lucru; atitudinea contrară ar fi învinuirea celuilalt (nu ești bun de nimic, nu știi cum să procedezi etc.).

Vor aștepta ani de zile până să-și poată mărturisi așteptarea, dorința, cererea.

„O va poseda pe furiș, căci se teme ca ea să nu-l refuze ori să n-adoarmă. Și nu-și va mărturisi niciodată nevoia de căldură, de mângâieri, de apreciere, deși așteaptă acest lucru dintotdeauna."
„Se dovedește hiperactiv, când de fapt ar voi să se lase în voia ei, să se abandoneze, să fie explorat și iubit."
„Cere atât de mult, pentru că se teme că ea nu-i va cere nimic."

Uneori, opoziția capătă o conotație erotică: „Exist mai intens decât tine."

Teama că nu va primi, graba unuia îl împiedică pe celălalt să dea.
„Dacă îmi ceri, îmi iei plăcerea de a-ți oferi."

Situația aceasta va fi expusă mai pe larg la jocuri (vezi mai departe), unde vom vedea împerecherea paradoxală a „suferinței-iubire"[1].

„Nu îndrăznesc să-i fac rău (spunându-i), tocmai de teamă să nu descopăr că-i este indiferent și că prin urmare mă iubește mai puțin decât mi-aș dori."
Sau:
„Știu că te fac să suferi, zicându-ți că am un amant, și m-aș simți frustrată și rănită dacă n-ai arăta acest lucru, deoarece suferința ta mă liniștește, îmi spune cât de mult ții la mine (cât de mult mă iubești); și am nevoie de asta ca să-mi pot continua relația cu celălalt."

Iar el îi va da uneori dovada contrarie:

„Nu-ți voi arăta că sufăr, nu vreau să-ți dau satisfacția asta (această nouă dovadă că te iubesc); mă prefac că mi-e indiferent."

Câte suferințe sunt astfel întreținute, amplificate.
Unii se prezintă cu un trup anesteziat sau cu un trup lipsit de memorie.

„Simt o nevoie nesecată de semne de iubire, de mângâieri, deoarece nu lasă niciun fel de semn în mine. Nu-mi amintesc decât de refuzuri. Trebuie să mi se spună mereu aceleași cuvinte, căci nu-mi amintesc deloc cum sună. Și totdeauna simt nevoia unei priviri, căci nu-mi aduc aminte decât de cele pe care ți le-ai întors de la mine..."

[1] În germană, cuvântul *Leiden* înseamnă în același timp „a iubi" și „a suferi".

În acest trup lipsit de memorie, totul se petrece ca și cum numai ce e negativ și rău s-ar întipări durabil.

Devalorizarea de sine (sau a celuilalt) e un adevărat cancer pentru cuplu.

„Te văd, îți vorbesc, te ating, îți dărui, te primesc, te doresc. Tu și cu mine suntem noi. Pentru moment. Dar dacă mai continuăm multă vreme, ne vom pierde unul într-altul. Nu mai există contact, ci o fuziune ce devine mortală cu timpul, pentru că împiedică stabilirea altor contacte necesare creșterii mele, vitalității mele. Dacă vreau să trăiesc, trebuie să mă despart, adică să devin distinct de tine. Ca să te regăsesc mai bine, ca să te întâlnesc din nou."

Vinovăția este un cancer al relațiilor de iubire.
Mi-e ciudă pe mine că-ți fac rău și că-ți stric plăcerea puținelor noastre clipe de viață comună prin stări proaste, plânsete, tăceri, refuzuri, dar eu te fac să plătești și toate astea, altminteri ar fi de neîndurat pentru mine să mă știu atât de rău.

5

Confuzia dintre noi și eu + eu

Nu pot să mă gândesc la NOI
am rămas tot la EU,
pentru că ani de zile
am rămas la CELĂLALT.

Rănile cele mai adânci nu sunt provocate totdeauna de faptul că suntem refuzați pentru ceea ce cerem, ci întrucât rămânem cu impresia că:

- ne sunt negate sentimentele;
- trăirile noastre profunde sunt călcate-n picioare de celălalt;
- cererea noastră nu este înțeleasă.

Astfel ia naștere sentimentul că nu suntem înțeleși, recunoscuți, acceptați, sentiment cu atât mai intolerabil cu cât vine din partea ființei iubite... care, desigur, ar trebui „să mă înțeleagă".

Ea va spune:
„Aș fi preferat să nu avem copilul imediat, să putem face călătoria aceea, să fim doar noi doi la început."
Iar el va răspunde, de pildă:
„Cum de nu te simți fericită de ceva care «ne» (îmi) face atâta plăcere?"

Din care „ea ar trebui să înțeleagă": „Suntem foarte fericiți că așteptăm copilul acum", în numele acestui NOI (artificial). În plus: „Trebuie să tac, să-mi îngrop sentimentele negative (față de tine, față de copilul ce-o să vină...)."[1]

Într-o anumită împrejurare, el va spune:

„Nu ai destulă inițiativă, deși am convenit asupra acestui lucru împreună."

Ea ar putea răspunde:

„Nu, TU voiai așa, nu NOI."

Eu *am cumpărat o mașină, dar* ne-*am chinuit mult până am plătit-o!*

Iată cum fiecare dintre membrii cuplului poate, în diverse ocazii, să-și însușească, să recupereze sau să deformeze cuvântul celuilalt în propriul folos... și toate acestea cu cele mai bune intenții și sentimente, cel mai adesea fără ca măcar să-și dea seama, căci e greu să nu-ți asculți propria dorință, mai ales când vorbește mai tare decât a celuilalt.

Confuzia între EU și TU ascunde uneori o dorință de posesiune și dispune de-o asemenea putere de înstrăinare, încât e greu să i te sustragi, deoarece e enunțată în termeni de iubire și cu bune intenții. Astfel, a face totul în locul celuilalt, a-i anticipa dorințele, a i-o lua înainte și a-i propune:

---

[1] Eșecul personajelor Mira și Ben din *Toilettes pour femmes* (*Toalete pentru femei*) de M. French (traducere franceză apărută la Ed. Laffont) se referă tocmai la acest lucru: cum să creezi un Noi, dar un Noi îndeajuns de diferențiat pentru a-i permite fiecăruia să se recunoască în el și să fie recunoscut de către celălalt, în aspirațiile lui esențiale.

„M-am gândit că ai vrea..."
„Știu că-ți place..."
„Am ales pentru tine pentru că știu că-ți face plăcere"

înseamnă să-l lipsești de spațiul necesar prin care să poată da glas propriilor lui nevoi.

Aș vrea ca partenerul meu să aibă aceleași convingeri și ideologii care-mi sunt mie la inimă. O cauză comună constituie o legătură puternică, mai ales când aceasta îți îngăduie să te coalizezi împotriva altora.

Numai că inițiativele celuilalt îmi pot reduce mie libertatea, iar dacă sunt prea puternice, mă imobilizează.

Jean e doctor homeopat. Se opune cu fermitate anumitor tipuri de medicamente. E epileptic și de câțiva ani a hotărât să nu mai ia medicamente.
„De-atunci, îmi merge mai bine", susține el.
Călătorește împreună cu Marie. Ea îl roagă să-i dea ceva din valiză. Aici, Jean descoperă un flacon de tranchilizante:
„Parcă mi-ar fi dat cineva o palmă, va spune el mai târziu. Mi-am dat seama că Marie era nevoită să se ascundă de mine. Nu-i dădeam voie să-și exprime neliniștea, să vorbească. Și-atunci apela la medicamente-complice, pe care eu nu voiam să le văd."

În această situație, înstrăinarea e dublă, reciprocă, așa cum de altfel e orice înstrăinare: Marie trebuie să se ascundă, ca să nu-i displacă lui Jean. Jean e deprimat să descopere că fanatismul lui o face pe Marie să se ascundă de el și să-și trădeze astfel propria afirmare.

6

Lipsa de ascultare sau dialogul imposibil

„«Nu izbutesc să te cunosc» înseamnă: nu voi ști niciodată ce gândești tu cu adevărat despre mine. «Nu te pot descifra pentru că nu știu cum mă descifrezi.»"

Roland Barthes

Să vorbim un pic și despre tine; ce părere ai despre mine?

„Nu înțeleg."
„Sunt într-altă parte."
„Nu pricep."
„Că doar nu crezi ce spui."

Aceste atitudini mai mult sau mai puțin conștiente pot însemna și:

„Nu vreau s-aud."
„Cele spuse de tine sunt prea dureroase ca să le pot asculta."
„Am vorbit prea mult, ca să-l împiedic să-și exprime reacția, deși era tocmai ceea ce îi cerusem."

Felul acesta de-a conversa poate fi un mod de-a răspunde pe-alături, de a-mi manifesta sentimentele fără a le recunoaște pe ale tale.

Și-atunci se stabilește un dublu monolog, ce-l lasă pe fiecare nemulțumit și având ceva de revendicat de la celălalt.

„Când îmi spui că ești dezamăgit de fiul tău, mă simt prost, de parcă l-aș fi făcut neîmplinit sau l-aș fi crescut prost. Și atunci încep să laud bogăția relațiilor mele cu el, tot ceea ce-i profund și ascuns în el, iar tu nu știi să descoperi. Îți reproșez că nu comunici mai bine cu el... Nu înțelesesem că tocmai de această suferință te plângeai tu. Mă justific, contraatac, în loc să te ascult."

„Nu ceea ce îmi spui mă doare cel mai mult, ci sentimentele pe care le încerc și care mă rănesc, căci se alătură propriilor mele sentimente sau le șterge."

„Toba nu aude muzica. Nu aude decât ecoul loviturilor pe care le primește", mai spunea bunica mea.

„...Eram convinsă că îl ascult. Deseori îmi spunea: «Nu mă asculți.» Credeam că se înșală, ba chiar că e de rea-credință...

Până când într-o bună zi am urmărit o scenă de pe o casetă video în care stăteam de vorbă cu el; am descoperit cu ochii mei că nu-l ascultam. Prin urmare, avea dreptate."

La ceva timp după asta, soțul devine agresiv cu soția lui, foarte nemulțumit de „schimbare".

„Acum soția mea mă ascultă, nu mă mai pot plânge, nu mai pot fi cel neînțeles. Acum ea are dreptate și e insuportabil."

Când rezonanța, ecoul, răsunetul sunt prea importante, schimbul se poate bloca, comunicarea se distorsionează.

„Vreau să-ți spun ceva, dar tu nu mai auzi, căci ceea ce auzi tu e ceea ce cuvintele mele au trezit în tine."
„Vreau să-ți spun în ce măsură relația mea cu prietenul nostru Jean-Paul e importantă pentru mine, ce reprezintă ea, cât de multă plăcere îmi face și dorința mea de a împărtăși cu tine descoperirile, entuziasmul meu...
Dar tu, tu nu poți pricepe. Ceea ce se declanșează în tine în clipa când vorbesc eu sunt panica, suferința, durerea unei răni vechi, a unei spaime uitate, și descopăr că spusele mele îți fac rău; așa că tac; tăcerea ce acoperă între noi „bucuriile ce-ar trebui împărtășite" durează ani de zile...
Poate că, la rândul meu, ar fi fost necesar să-ți «ascult» durerea și s-o liniștesc... dar n-am putut... Voiam să-ți vorbesc despre mine."

Ceea ce caută a se rosti cel mai imperios ești tu, acolo unde tu ești eu; sunt eu, acolo unde eu sunt tu.

Asupra cui se centrează conversația? Cine vorbește? Cine ascultă? Din ce locuri îndepărtate răzbate cuvântul? Ce anume trezește? Unde răsună?

Capcana cea mai frecventă e poate aceea că eu resimt ca pe un reproș ceea ce celălalt încearcă să-mi spună. Vorbește despre el, dar eu cred că-i vorba de mine, ca și cum eu aș fi responsabil și vinovat pentru toate greutățile lui, ca și cum toate prin câte trece s-ar datora numai lipsurilor mele.

Când, după ce lipsise câteva zile, Jean s-a întors acasă, Marie era îngrijorată. Trăise zile grele și a încercat să-i spună ce spaimă o cuprinsese așteptându-l, tot ce-i trecea prin minte.
Jean a înțeles că i se reproșează faptul că lipsise, că s-a întors prea târziu. După cum „s-a simțit îndreptățit" și la propria lui dezamăgire, că nu a fost întâmpinat așa cum se cuvine, ca și în ce privește amărăciunea că Marie nu recunoștea cât de mult se străduise el să se poată întoarce cât mai repede.

Orice discurs conține mai multe (dacă nu chiar o infinitate de) mesaje, fiecare dintre ele situându-se (înțelegându-se) la un nivel diferit.

Pe măsuța un pic cam prăfuită din salon, Jean a scris cu degetul: „Te iubesc".
Cum va citi Marie acest mesaj?
Îl va lua drept un semn de iubire?
sau drept un reproș
un semn de viață
o invitație la a supraveghea mai bine treaba menajerei...

Când Marie îi spune lui Jean: „Nu vorbești destul", ce-i spune de fapt? Între alte lucruri:

Un apel: „Aș vrea să-mi vorbești mai mult..."
O speranță: „Regret că nu-mi vobești..."
Un resentiment: „Îți reproșez acest lucru."
O comparație: „Altora le vorbești cu mai mare ușurință."

Dacă, de pildă, Jean răspunde:

„Când vreau să vorbesc, tu nu mă asculți."
asta poate să însemne:
că a înțeles reprosul și se apără;

că a înțeles apelul, dar procedează astfel în virtutea unei frustrări anterioare;
că a înțeles comparația, dar nu se simte stimulat.

În alt caz, soțul își declară (nivelul logicii verbale) mulțumirea că soția lucrează, că și-a reluat o activitate în exterior, că o interesează lucruri din afara căminului.

Ba chiar poate insista asupra acestui lucru în fața prietenilor lui (nivel social).

Dar, în mod frecvent, își va manifesta nemulțumirea față de mesele gătite în grabă, hainele prost întreținute, oboseala soției lui, care nu mai e disponibilă (nivel afectiv, trăit). Se va simți înșelat în așteptări ca și cum ar fi încheiat un contract în care ar fi pus drept clauză: „De acord, realizează-ți planurile, cu condiția să nu se schimbe nimic între noi."

Jean se va îmbolnăvi (nivel somatic). Sau se va întoarce mai târziu de la lucru (nivelul trecerii la fapte).

Lipsa de ascultare poate fi și un mesaj cu trimitere spre trecut, la o tentativă de comunicare anterioară.

„Pentru Dumnezeu, ascultă-mă cel puțin."
„Degeaba, nu înțelegi și pace."
„Ascultă, nu te supăra."
„Veșnic același lucru cu tine, nu-mi spui niciodată nimic."

„Ascultarea e o exigență atât de puternică, încât deseori ajunge să fie deplasată."

Sau:

„Mergem la cinema mâine seară?"
„Da", răspunde ea.

A doua zi, filmul începe la ora 8 seara, iar la 7.30 ea începe să spele sau își desface părul și-și pune un capot.

„Dar trebuia să mergem la cinema", se miră el.

În clipa aceea, orice pretext este bun (e vreme rea, mergem în altă zi, e cam târziu, copiii sunt agitați).

„DAR AI FOST DE ACORD!" (Și nu e pentru prima oară când procedezi așa, refuzi în ultima clipă.)

Soțul greșește crezând că „da"-ul din ajun se referea la cinema. Căci acest „da" putea însemna o groază de alte lucruri:

Da, vreau să fiu drăguță cu tine în seara asta (în ajun, deci);
Da, să nu mai vorbim;
Da, nu îndrăznesc să spun „nu" în seara asta;
Da, drăguț din partea ta că încerci să mă scoți în lume;
etc.

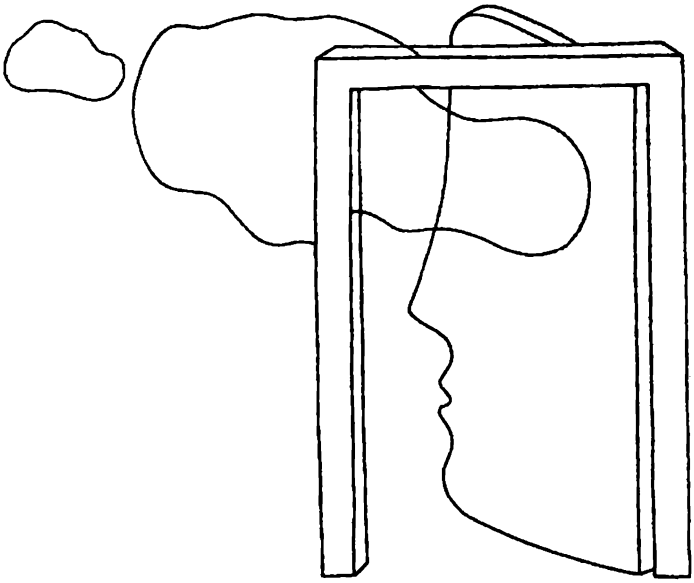
Se mai întâmplă uneori ca în cuplu ascultarea și vorbirea să fie prost împărțite între parteneri: unul are veșnic rolul de ascultător, adică de susținător, în timp ce al doilea execută partitura exprimării emoțiilor. Fiecare își găsește beneficii în această situație. Dar mai multă reciprocitate în împărțirea rolurilor i-ar îmbogăți deopotrivă.

Dinamica omletei sau cum să sortești eșecului orice tentativă de proiect comun:

- *Dacă aș avea șuncă, aș face bucuros omletă cu șuncă, dar... n-am ouă.*

Cu varianta sa:

- *Dacă ai avea șuncă, aș face bucuros o omletă cu șuncă, dar... n-am ouă.*



Comunicarea vizează un spațiu la prima vedere de netrecut, care desparte, opune două ființe; ea privește tocmai diferențele dintre acestea, vrând să le reducă în favoarea unei apropieri.
Ispita constă în a te pierde tocmai în acest spațiu, fără a mai putea ajunge la celălalt.

7

Diverse moduri de a întreba și formularea întrebării

„Cerem imprevizibilului să dezamăgească așteptarea."

René Char

În orice încercare de-a comunica, e interesant de observat modul de a întreba pe care-l utilizăm cel mai des.

Modelul (socio-cultural foarte dezvoltat) întrebare-răspuns nu pare prea satisfăcător.

Analizând felul de-a chestiona care domină într-un dialog, vedem că acesta poate fi:

- Închis: celălalt nu poate răspunde decât printr-un „da" ori „nu" și de fiecare dată tentativa de-a răspunde este retezată.
- Indirect: „Ce crezi despre dl sau despre dna Cutare?" (Eu cred ceva anume despre dl sau dna Cutare și încerc să-ți vorbesc despre asta.)
- Inductiv: „Nu ți-e cumva prea cald, scumpule?" „N-ai vrea să mergi la cinema în seara asta?"
- Autoreflexiv: „Ce-ai crede tu despre o femeie care iubește mai mulți bărbați în același timp?"

- Negativ și depreciativ: ea vine acasă încărcată, răsuflând din greu, iar el îi spune: „Sper că n-ai uitat tăițeii, nu?"

Nu știu dacă ați remarcat frecvența negației în vorbirea noastră.

Nu spunem: „e cald", ci „nu-i frig"; „X e micuț", dar și „X nu-i înalt", „cum vi s-a părut friptura?", „n-a fost rea"...

Dacă această negație voalată se repetă, poate zădărnici o relație, făcându-l pe celălalt să se gândească la lipsurile, la neajunsurile lui, la ceea ce n-a făcut ori ar fi trebuit să facă. Astfel, dovedim că suntem mai atenți la ceea ce celălalt nu este decât la ceea ce este.

Cuvintele nu sunt echivalentul acțiunii. Dacă ea spune: „Am nevoie să fiu singură", aceasta nu înseamnă neapărat că el trebuie s-o lase și să plece. Poate că pentru ea e mai important ca el să-i înțeleagă nevoia sau teama.

„Când vrei să te-agăți de vorbe, refuzi exprimarea. Când monopolizezi cuvântul, înseamnă că-l reduci la vorbele care-l exprimă, refuzându-i sensul și exigența."

E. Amado-Levy-Valensi

Reguli și codare în mesaje

„Cuvântul e o pietricică uzată care se aplică în zeci de nuanțe de afectivitate."

Marcel Duchamp

Există numeroase feluri de a te distanța de informațiile despre tine (atribuindu-le altora, de pildă) sau de sentimentele reale, resimțite ca fiind prea dureroase ori amenințătoare. E un fel de a-ți asuma mai puțin responsabilitatea în schimbul verbal, dar și un mod de-a te proteja.

Pentru aceasta, utilizarea generalizărilor și discursul despre ceilalți vor fi foarte utile.

„Când ești întâmpinat în fiecare seară cu un reproș, e limpede că n-ai niciun chef să te întorci acasă."

„Cunosc indivizi care trag cât îi ziulica de mare într-o dugheană obscură, și nici măcar la întoarcerea acasă nu pot găsi înțelegere..."

„Ai văzut-o, iar avea un palton nou pe ea, se vede cât de colo că tipa n-are grija zilei de mâine, ca altele."

„Despre cele care iau pilule nu se prea știe cu cine se culcă. Nu pricep cum de soții lor acceptă una ca asta."

Pseudoimplicarea prezintă o experiență trăită de altcineva, iar în discuție îi este prezentată partenerului ca o mărturie dureroasă.

Comportamentele ambilor parteneri, mai ales la începutul relației, transmit mesaje implicite ce definesc modalitățile relaționale care se vor instala, devenind reguli mai mult sau mai puțin recunoscute.

„Un băiat are întâlnire cu o fată care sosește cu o întârziere de 20 de minute. Să trecem peste eventualitatea (foarte posibilă) ca băiatul să aibă deja o idee formată în legătură cu punctualitatea; de pildă, că nu trebuie să întârzie sau că femeile nu sunt niciodată punctuale sau orice altă părere de felul acesta. Să ne închipuim mai curând că noutatea experienței, dublată de convingerea că fetele sunt făpturi supraomenești sau angelice, îl vor face să creadă că tot ce

fac ele devine lege în univers, așa încât se va feri cu străşnicie să facă vreo aluzie la cele 20 de minute. Necomentând în vreun fel întârzierea ei, a și lăsat să se stabilească prima regulă a relației lor: ea va avea de-acum înainte „dreptul" să întârzie, în timp ce el n-are „niciun drept" să se plângă. Iar dacă mai târziu îi va reproșa că-l face totdeauna să aștepte, ea va fi îndreptățită să-l întrebe: „Și cum se face că nu te-ai plâns până acum?"

Astfel, fiecare schimb de mesaje, indiferent de forma lui, reduce în mod inevitabil numărul posibilităților de evoluție a unei relații. Chiar dacă un eveniment dat nu face nici măcar obiectul unei aluzii explicite, fără să mai vorbim de o aprobare, simplul fapt că s-a produs și că a fost în mod tacit acceptat creează un precedent și, în consecință, o regulă. Neînțelegerea rezultă din faptul că această regulă nu va fi cunoscută decât de unul dintre protagoniști și impusă celuilalt, fără ca el să știe. Știm câte frustrări pot apărea mai pe urmă de aici. Încălcarea unei „asemenea reguli" e socotită un gest intolerabil sau cel puțin greșit.

Ceea ce arată zădărnicia așa-ziselor aranjamente de „căsătorie liberă" sau de „necăsătorie", în care ambii parteneri sunt socotiți „liberi să facă ceea ce vor" în timpul vieții lor comune.

Vom reveni asupra acestui subiect la capitolul despre pseudocontracte.

Păcăleala e să te conformezi întruna cererii aparente a celuilalt, ca să-i faci plăcere sau să te simți bun (fără ca vreodată să afli ce vrea cu-adevărat).
„Ce vrei? Spune-mi ce vrei să-ți spun."

Există și alte reguli implicite într-un cuplu. De pildă, aceea care stipulează că tot ce nu e spus în mod expres nu poate fi considerat „într-adevăr spus" de către cel care ascultă — și care totuși este transmis într-un fel sau altul cu o forță de neconfundat (de către cel care o spune).

„— Ce ai de gând să faci în weekendul următor?
— Încă nu știu."

Emitentul întrebării va avea sentimentul că a întrebat care era disponibilitatea eventuală a celuilalt față de el. Cât despre receptor, „doar" a auzit o întrebare ce viza o informație, a sesizat un semn de interes față de planurile lui.

Regula aceasta se va inversa — când va fi vorba „să-ți atingi" partenerul, nespunând cu-adevărat ceea ce celălalt va percepe totuși ca fiind un reproș sau o întrebare indirectă.

„Am dormit prost în noaptea asta după plecarea ta."
„Am stat aici toată săptămâna, nu mi-ai telefonat."

Confluența este dificultatea de a-ți recunoaște propriile limite, spațiul propriu, nevoile, confundându-le, înecându-le sau identificându-le cu ale celuilalt. În cazul acesta, discursul va avea totdeauna loc la persoana întâi plural: „Am hotărât să ne petrecem vacanța la mama mea, în sud."

„Ne plac mult filmele." (dar care?)
„Nu ieșim niciodată duminica."

În cazul de față, prin „noi" se evită situarea, afirmarea propriul punct de vedere, poziționarea acestuia față de punctul de vedere al celuilalt. Devine garanția faptului că nu va izbucni un conflict. Totul e-n regulă.

Limbajul este o încercare de reconstruire a unui adevăr neterminat, de-a înjgheba un mesaj din care va lipsi totdeauna cel puțin un înțeles dintre toate înțelesurile posibile.

În schița unei comunicări, întrebarea nu echivalează totdeauna cu o solicitare de a comunica. Ea poate fi numai preambulul unei solicitări, al unui schimb verbal mai deschis, mai profund. De aceea un răspuns care se oprește la nivelul întrebării riscă să împiedice ieșirea la suprafață a cererii.

Am putea spune că orice întrebare emisă e un fel de sticlă azvârlită în mare pentru a ajunge la celălalt — iar la acesta vor ajunge diferite avataruri.

Exemplu „Unde mănânci la prânz?"

- Informație în vederea unui program comun;
- Obținerea unei asigurări cu privire la un lucru îngrijorător (acest „unde" poate fi ambiguu și să însemne „cu cine?").

Printre factorii ce pot favoriza alienarea (înstrăinarea), mai discern și „obiceiul" de-a pune întrebări într-un mod negativ, în termeni de reproș, de semnalare a deficiențelor și a lipsurilor celuilalt.

„Nu-mi spui niciodată ce gândești, ce simți! Nici măcar n-ai băgat de seamă că am o nouă coafură, că am aranjat mobila altfel, că am spălat perdelele etc."
„Niciodată n-avem timp și bani să mergem la restaurant."
„Nu-mi mai spui că mă iubești."

E posibil ca partenerul să fi spus ceea ce simțea, să fi văzut rochia cea nouă, felul ei nou de-a se purta, poate că i-ar fi plăcut s-o invite la restaurant, poate că a înțeles darul, sacrificiul. Și poate că a spus-o în felul lui, plin

de pudoare, cu atitudinea lui protectoare... și nu a fost nici el înțeles.

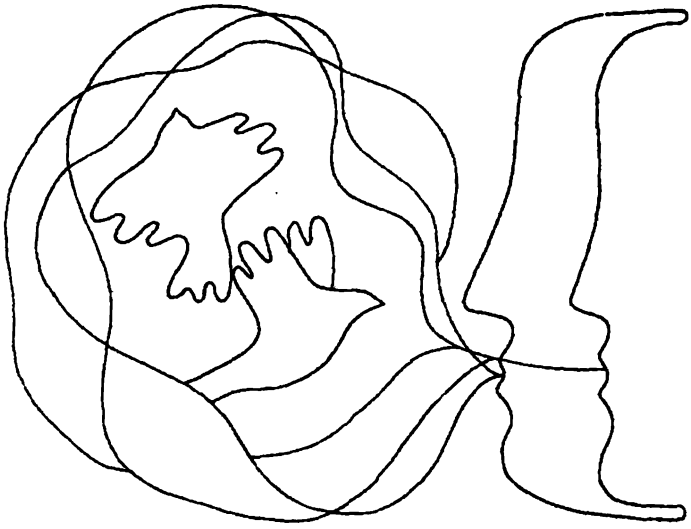
Mi se pare important să ne întrebăm cum se dezvoltă dinamica întrebării într-un cuplu. E posibil ca unul dintre cei doi să se vadă „constrâns" să întrebe. În anumite domenii ale vieții cotidiene, rolurile se distribuie astfel: cel care întreabă (solicitantul); cel care răspunde (darnic sau frustrant); cel care nu întreabă (exigentul). Rolurile acestea capătă uneori o intensitate și o rigiditate aparte mai ales în viața sexuală.

„Tu nu ceri niciodată nimic, și asta mă blochează. Totdeauna cel care cere sunt eu, așa că mă simt debitor, iar datoria mea nu poate fi plătită."
„Mă simt dependentă de această «datorie» niciodată rostită și-i port pică."
„Dacă îndrăznesc să-i cer, din aceeași clipă nici nu mai vreau nimic."

După cum se poate crea un joc în oglindă: unul refuză să fie în poziția de solicitant sau să întoarcă cererea (își impune propria cerere asupra celuilalt).

„Te-ai întrebat vreodată dacă mă simt bine?"
„Ți-ai dat vreodată osteneala să afli cum au decurs lucrurile la doctor?"
„De ce nu m-ai întrebat unde am fost?"
„Îți pasă oare de vacanța copiilor?"

Îl transformi pe celălalt în solicitant:
„Am să-l fac să aibă atâtea nevoi, încât să-mi domolesc teama că n-ar avea destule."
„Mă simt puternică dacă-i dau tot ce-mi cere. Și-i propun tot felul de lucruri pe care să le facem împreună, ca să-l fac dependent."
„Am renunțat la speranța ca el să aibă inițiativa să mă părăsească, așa că am plecat eu."



Reproșurile și lamentațiile nu sunt decât partea vizibilă a icebergului. Ceea ce rămâne ascuns, dedesubt, e suferința, dezamăgirea, frustrarea și lipsa.

„Voiam să se-ntâmple așa, dar ea a fost cea care a luat hotărârea, așa că a fost insuportabil. N-am acceptat să vină din partea ei ceea ce de altfel voiam, așa că am început să sufăr..."

Terorismul începe odată cu întrebările, mai ales atunci când cel care are multe de spus tace, iar cel care vorbește nu spune nimic.

Când pui o anumită întrebare cu îndărătnicie, înseamnă că vrei neapărat un răspuns, singurul răspuns care nu poate fi tolerat.

„— Ai făcut-o (are o relație cu altul).
— Nu.
— Ba sunt sigur.
— Te înșeli (sic).
— De câte ori?
— Numai o dată.
— Vezi doar că minți, nu pot avea încredere în tine etc.
— Cum e tipul?... etc."

(Jocul nu are sfârșit, ca și suferința pe care o alimentează.)

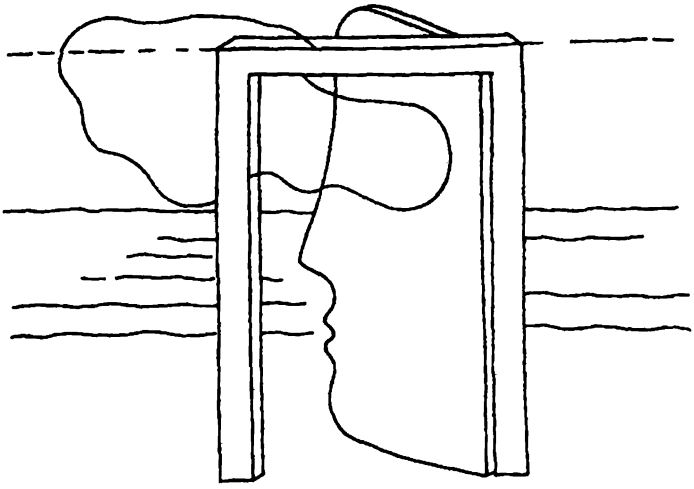
„Sunt măritată de aproape 30 de ani, iar soțul meu mi-a zis deunăzi: «Ești lipsită de sensibilitate.»"

Spune asta cu ochii plini de lacrimi, cu fața desfigurată, așteptând cu toată ființa ei să fie aprobată.

„Dumneavoastră tot așa credeți, că nu sunt sensibilă?"

Dacă vorbești prea mult despre mine, nu mă mai aud.

Ceea ce e dramatic în încercarea femeii de-a comunica cu soțul e faptul că ea nu putea înțelege altceva decât un reproș nejustificat.



Orice întâlnire începe prin noi pași
spre viitoare zile însorite. Apoi vine prezentul,
iar relația se construiește în ritmul mersului
de zi cu zi.

„Așa că am trăit 30 de ani alături de un bărbat care nu mă cunoaște. În timp ce eu îl cunosc până-n vârful unghiilor. Știu totul despre el", adaugă ea.

Dar ce voia oare el să-i spună, zicându-i: „Nu ești sensibilă?" Poată că tocmai asta voia să spună: „Nu mă cunoști, n-ai priceput cu-adevărat cine sunt eu, ce nevoi am, ce așteptări, sensibilitatea mea, în cutare și cutare domeniu..."

Și astfel, cuvintele, datorită rezonanței jignitoare, agresive pe care o vor căpăta, vor împiedica închegarea dialogului. Da, cel care primește mesajul îi dă acestuia un anumit înțeles. Și dintre toate înțelesurile posibile, vom alege să-l auzim tocmai pe-acela care se apropie cel mai mult de zona noastră de toleranță scăzută. Cuvintele-ecran vor împiedica realizarea schimbului verbal. Ele nu vor face decât să le confirme celor doi parteneri că nu pot deveni apropiați, că nu se pot înțelege tocmai în acele privințe în care fiecare are cea mai mare nevoie de-a fi auzit și acceptat.

Cuvintele persecuției:
— mă anihilezi;
— nu ții seamă de mine;
— ceri prea mult;
— nu ceri nimic;
— n-ai nicio dorință de satisfăcut;
— ai prea multe dorințe de satisfăcut...
transpun propriile noastre contradicții.

„Îți port pică atât pentru răul pe care ți l-am făcut, cât și pentru cel pe care tu mi l-ai făcut."

Truffaut, *La femme d'à côté* (*Femeia de-alături*)

8

Deplasarea comunicării (întrebări și răspunsuri travestite)

„Chiar și-atunci când vorbește, continuă să tacă."

În piesa de teatru a lui J.-P. Wenzel, intitulată *Loin d'Hagondages* (*Departe de Hagondange*), care pune în scenă viața unui cuplu de pensionari, se întâmplă următoarele:

El: „Vii să te odihnești lângă mine?" (nevoie de contact fizic, de căldură, de iubire, poate)
Ea: „Nu, am o groază de treburi. Știi doar că n-am timp de pierdut... Și nici nu mi-e somn."

Îi cere ceea ce ea nu are chef să-i dea.

Mai târziu, în cursul după-amiezii, ea vine în atelierul unde el lucrează și-i aduce o plăcintă abia scoasă din cuptor.
Ea: „Uite ce-am făcut pentru tine, știu că îți place."
El, fără o vorbă, izbește puternic cu ciocanul în plăcintă.

Îi dăruiește din belșug altceva decât așteaptă el de la ea.

Ajungem astfel la paradoxul de a nu putea accepta suferința pe care i-o provocăm ființei iubite.

Să învăț să accept suferința inevitabilă pe care i-o pot aduce celuilalt, sau pe care acesta și-o provoacă prin intermediul meu și să nu las sentimentul meu de culpabilitate, de rușine sau angoasa mea să mă distrugă.

Câte violențe, expuse vederii sau ascunse, nu sunt urmare a frustrării reînnoite, inevitabile, impuse de viața de zi cu zi!

El s-a trezit foarte devreme și-a schițat o mângâiere pentru ea, poate că a și șoptit: „Te doresc."
Ea dormea și s-a adâncit în somn și mai cu spor.
El va rămâne treaz, iar atunci când ea îi va face avansuri, se va ridica din pat sau va lua o carte...
Avea un fel al ei de-a rezista pe măsura dorinței lui.

Ceea ce-l făcea să spună pe un italian, cunoștință de-a mea (cu siguranță sexist):
„Se spune că bărbații cunosc o sută de feluri de-a face dragoste; eu însă știu că femeile cunosc o mie de feluri de-a n-o face."

El: „Sunt frânt în seara asta" (cruță-mă, menajează-mă).
Ea înțelege: „Dacă-i cer în seara asta să ieșim undeva, să se ocupe de mine, iar o să creadă că îl acaparez, că îl sufoc, că îi cer prea mult. Dar nu-i adevărat că îi cer prea mult, dovada: nu-i cer nimic, de vreme ce-i vlăguit."
Ea îl poate trata cu atenție protectoare:
„Culcă-te, îți pun ceva de mâncare pe-un platou, îți fac un ceai de plante."
Mai târziu, el: „Adineauri, când am venit, mă doborâse oboseala, dar acum a trecut, am putea (sau am fi putut) ieși undeva..."

Ceea ce ne face să ne punem întrebări în legătură cu „contabilitatea secretă" a cuplurilor (vezi mai departe), cu strania alchimie în care se amestecă „plusuri și minusuri", observații precum: „eu am putut face cutare lucru pentru tine, în timp ce tu n-ai făcut asta", sau: „ai fi putut să faci... de vreme ce eu..."

În această contabilitate mai mult sau mai puțin conștientă, minusurile cântăresc adesea mai mult decât plusurile:

„Absența ta de dorință domină dorința mea."
„Dar am dreptate, în numele libertății mele, să spun nu sau să exprim ceea ce simt chiar în clipa aceea."
„De ce trebuie să iau în contul meu ceva ce nu-i în regulă la tine, ceva ce te jignește și-ți displace?"
„Am chef să fiu veselă, să râd, mă simt destinsă, în timp ce tu «mă împiedici să fiu astfel» din cauza grijilor tale."
„Supărarea (sau bucuria) ta devine indecentă atunci când eu sunt vesel (sau nu mă simt bine)."
„Sunt uimit de indiferența ce-o resimt față de ceea ce ți se-ntâmplă."
„Pentru că vreau tot, nu mai pot căpăta nimic în afară de acest tot."

„Abia acum, după 18 ani de viață în comun, am acceptat diferențele dintre ea și mine, fără a mai încerca să le reduc și să le elimin, cum am făcut tot timpul, cu-atâta efort, atâția ani."

9

Decalajul așteptărilor, al sentimentelor

Deteriorarea profundă a relației începe atunci când absența anumitor afinități e mai importantă decât afinitățile existente.

Orice cuplu e tentat să uite că de fiecare dată e vorba de două ființe unice, „străine", fiecare având ritualul, nevoile, așteptările sale.

Jean a plecat în călătorie de studii, pentru o lună de zile, în America Centrală. În lipsa lui, Marie a preluat toate sarcinile și e foarte mulțumită de ea însăși.

La întoarcerea soțului, ea se așteaptă ca acesta să-și manifeste bucuria, plăcerea de a se fi întors. El însă nu se putea resemna cu faptul că părăsise locurile acelea. I se întâmplaseră o mulțime de lucruri, se întorsese plin de viață, dar cu nostalgia descoperirilor făcute acolo.

Ea însă n-a suportat nici vitalitatea aceea nouă, nici nostalgia soțului, și, la câteva zile după întoarcerea lui, a făcut o depresie.

Soțul nu simțise că plecarea lui nu fusese cu adevărat acceptată și că „prețul de plătit" ar fi fost „să se simtă rău și nemulțumit de șederea lui acolo". Totul se petrece

ca și cum unul i-ar spune celuilalt: „Numai suferința ta m-ar putea răsplăti pentru propria mea suferință."

Soțul nu simțise nici faptul că întoarcerea lui fusese idealizată — marea regăsire, că soția lui era dezamăgită că el nu recunoștea cât de bine se descurcase singură.

Poate că în sinea lui ar fi preferat să se descurce „mai puțin bine" în absența sa.

„Dacă cer prea multe... nu mai pot dărui nimic."

Ritmul

„Ritmul sau nevoia mea constă în a fi întâmpinat cu o mângâiere, cu un sărut, nu cu o avalanșă din toate acestea."

Decalajul poate surveni și de pe urma ritmurilor de viață, a cuvintelor, a stimulărilor. Cineva spunea:

„În cuplul nostru, eu merg cu 15 kilometri la oră, în vreme ce simt în mine posibilitatea de-a merge cu 80 sau cu 100."

Și altul:

„În serile când sunt singur, e nemaipomenit câte lucruri izbutesc să fac fără să simt oboseala, niciodată nu-mi vine să mă culc. În celelalte seri, mă irosesc fără rost, mă uzez nefăcând nimic... Și-așa trece timpul" (și relația lor la fel, cu încetul).

„Mă vlăguiesc trăind după ritmul altuia, în timp ce simt că dorințele mele nu au ceas."

„Pe șleau spus, atunci când am nevoie de el, nu e disponibil, iar când este, e prea târziu. Pare o prostie când o spui, dar chiar așa stau lucrurile, iar ceea ce simt eu e frustrarea..."

„Îmi cere ceea ce eu nu am, așa că încerc cu disperare, din răsputeri, să-i dau (ascunzând faptul că nu am). De vreme ce-mi cere, înseamnă că trebuie să am.

Și mă iubește tocmai pentru asta. Mă iubește, prin urmare, pentru ceea ce nu am."

„Caut un bărbat puternic, adevărat, sincer, și asta pentru că eu nu mă simt nici puternică, nici adevărată, nici sinceră. Iar când îl găsesc, cu atât mai puternic resimt decalajul — o să-și dea seama de tot ce nu am, n-o să țină mult.

Toate relațiile mele se bazează pe teama de-a dezamăgi, că persoana de alături o să-și dea seama că nu sunt ca ea... și prin urmare o să mă lase."

Aceeași femeie va spune: „Refuză totdeauna ceea ce eu sunt în măsură să-i dau, și-atunci încerc să dau, să dau cu generozitate tot ceea ce nu am, iar tot ceea ce am ajunge să mă sufoce, căci nu folosește la nimic."

Timpul

Neînțelegerea unuia de către celălalt intervine într-un dialog și atunci când fiecare vorbește pornind de la un timp diferit. Cel mai adesea e vorba de interferențe, de ingerința trecutului imediat (prost trăit) în prezent.

Jean vorbește cu Marie „aici și acum" (marți, ora 20): „Ce-ai zice dac-am merge la munte în vara asta?"
Iar Marie îi răspunde lui Jean în ordinea logică (pentru ea) a unui „altundeva și ieri" (luni, ora 10): „Niciodată nu ești de acord cu mine. Fă ce vrei tu."

Marie a rămas cu amintirea unei frustrări sau agresiuni anterioare, în timp ce Jean e într-o cu totul altă stare de spirit. Nu va înțelege nimic din răspunsul Mariei, se va simți jignit, decalajul urmând să se perpetueze printr-o escaladă de privațiuni reciproce.

Neînțelegerea datorată decalajului în timp este legată și de nerecunoașterea schimbării sau a evoluției unuia dintre parteneri:

„De vreme ce anul trecut nu voia să avem camere separate, acum, când îmi spune că și el vrea același lucru, nu mai pot să-l cred. Sau cedează la cererea mea, sau vrea să mă pună la încercare."
În vreme ce el, timp de un an, poate că a mers în direcția unei posibilități pe care ea îl făcuse s-o întrezărească.

Deseori recurgem la aceste cuvinte periculoase: „totdeauna" și „niciodată" vorbind despre celălalt, având astfel tendința să-l pietrificăm în atitudini imuabile.

„Totdeauna" și „niciodată" însoțesc mai cu seamă reproșurile, care și-ar pierde din greutate dacă ar fi situate cu precizie în timpul și în spațiul unei relații.

„N-am mai fost la cinema de trei luni" devine: „nu ieșim niciodată în oraș."

Adesea, această ingerință a trecutului ține de figurile parentale interiorizate de fiecare dintre partenerii cuplului. Ingerință greu de rezolvat...

Bunica mea spunea adeseori:
Cea mai grea dintre libertăți e să ai de ales între mai multe plăceri și nu între mai multe constrângeri.

10

Orbire, surzenie, selectivitate în dialog și ascultare

Cel care ascultă sau care primește va da un sens „relațional" mesajului. Într-adevăr, mesajul „te iubesc" pe care eu îl emit poate fi înțeles și primit ca un semn de iubire, ca o plângere sau ca o agresiune suplimentară — înscriindu-se în relație cu o încărcătură aparte.

Avem cu toții înclinația să selectăm din discursul partenerului, de regulă, în mod neintenționat, elemente pe care le auzim, fie amplificându-le (majorare), fie ignorându-le (minimizare).

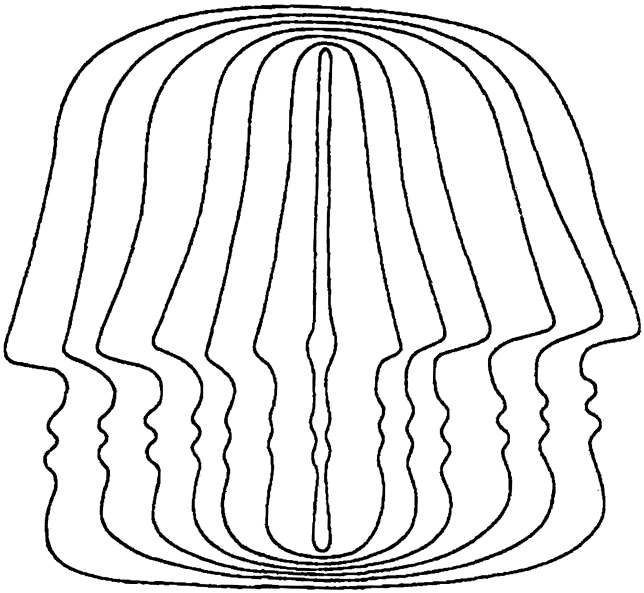
Unii vor reține mai cu seamă ceea ce-i rănește, neglijând aspectele ce-i pun în valoare.

Alții vor evita mai cu seamă să audă ceea ce i-ar putea deranja sau le-ar putea face rău.

Cel care se exprimă selecționează și el, fiind mai obscur și mai indirect în ce privește punctele ce i se par dificil de acceptat de către celălalt.

El va povesti următoarea întâmplare:

„Soția mea vine acasă într-o seară și mă anunță: «S-a terminat, n-am să mai lucrez cu tipul ăsta.»



Miracolul comunicării într-o întâlnire e să spui tocmai ceea ce încă nu știai despre tine însuți. Ceea ce fiecare dintre parteneri presimțea și se va revela acum prin chiar enunțul însuși.

Mi-a spus că se simțea foarte atașată, foarte apropiată de directorul ei, dar că soția acestuia nu acceptă una ca asta. Directorul i-a cerut să se transfere la alt departament. Ea însă a preferat să plece. Am rămas trăsnit auzind toate acestea:
— Nu mi-ai vorbit niciodată de relația ta cu directorul.
— Ba da, foarte des.
— Mi-am închipuit numai că ții foarte mult la slujba ta."

Ea însă ținea la director.
El credea că ei îi plăcea munca pe care o făcea, și de altfel, în timp ce povestește, el anulează „S-a terminat", ca să pună accentul pe „N-am să mai lucrez". Or, tocmai partea anulată e cea mai importantă pentru ea: „S-a terminat totul între el și mine, de vreme ce soția lui se opune, iar el își ascultă soția."
Și-și vor petrece o parte din noapte discutând dacă „să caute de lucru sau nu".
Selectivitatea pe care el o operează în secvențele de discurs ale partenerei va avea consecințe asupra relației lor. Pe cât se pare, soția sa simte nevoia să vorbească, să aducă vorba despre relația ei și mai cu seamă despre senzația că a fost „respinsă".

Într-un cuplu, ascultarea e deseori legată de un „sentiment esențial" pe care-l așteptăm din partea celuilalt, acela de a fi primit, ascultat, recunoscut în punctul în care ne aflăm. Acolo să fie alături de noi, și nu în altă parte.

Pentru a-l liniști pe celălalt sau pe mine însumi, eu voi ajunge să neg sentimentul pe care partenerul încearcă să-l exprime, ascunzându-l sub o constatare obiectivă:
„— Sunt deprimat în seara asta.

— Dar n-ai de ce, ar trebui să fii mulțumit de cutare și cutare lucru."

„Realitatea nu liniștește... dimpotrivă" (bunică-mea), cu alte cuvinte, EVIDENȚA NU-I TOTDEAUNA... EVIDENTĂ.

„Sunt un bărbat strălucit, admirat, sigur de mine când vorbesc cu alții, iar opiniile mele sunt foarte ascultate. Sunt activ și-mi reușește tot ce întreprind. Dar numai cu soția mea am senzația că pot vorbi cu sinceritate și că sunt ascultat.

Ei pot să-i spun că am sentimentul că mi-am ratat viața, fără ca ea să-mi contraargumenteze cu reușita mea exterioară.

Pot să-i spun că mă simt vinovat că nu lucrez îndeajuns la teza mea, fără ca ea să-mi răspundă că am făcut chiar prea mult în direcția asta. Pot să-i mărturisesc spaimele mele, fără s-o aud spunându-mi că tocmai eu sunt acela care-i liniștește pe ceilalți..."

Sentimentele țin prea puțin seama de „realitatea obiectivă" sau de „realitatea" celuilalt; afectivitatea nu are logică, e irațională[1].

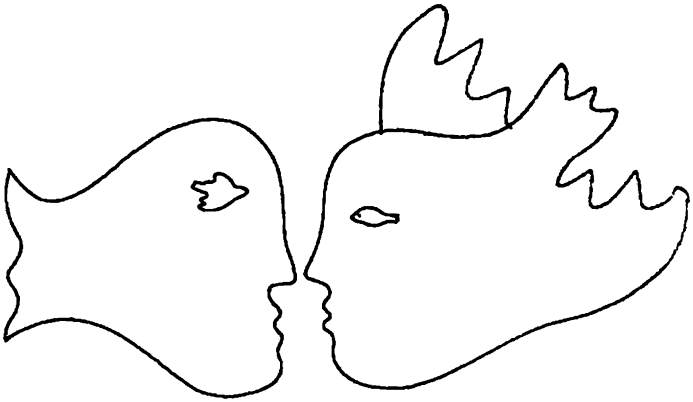
Câte răstălmăciri, câte stângăcii, câte neînțelegeri, câtă siguranță neîntemeiată nu se bazează pe uitarea acestui decalaj dintre logică și afectivitate!

„Aș voi atât de mult să-mi înțelegi sentimentele profunde, ceea ce trăiesc eu acum, chiar dacă tu nu trăiești toate acestea, chiar dacă te simți rănit că eu pot gândi astfel..."

[1] A avea „bun-simț" sau a fi „cu picioarele pe pământ", situații atât de des invocate ca necesare, se vor izbi de arbitrariul unui inconștient „ilogic" și irațional.

Ascultarea e un sentiment negativ și pentru cel care vorbește (și vrea să fie ascultat): „Am sentimentul că vorbesc în gol, că toate astea nu te impresionează deloc, că nu au nicio importanță pentru tine..."

Fiecare cere să fie însoțit, înțeles, susținut în sentimentele pe care le trăiește, în loc să se ducă la un consilier sau la un judecător care să-i demonstreze că altminteri ar putea proceda mai bine, sau ar putea fi altfel.



„Ne ratăm, acționăm în contratimp, nu ne regăsim.
Când unul vrea să vorbească, celălalt nu ascultă.
Când unul zâmbește, celălalt se întristează.
Și declarațiile astea prostești de „Te iubesc", care încep cu Eu.
Parcă uneori s-ar potrivi mai bine să spui „Ești iubit".
Fără ca vreodată să mai pomenești despre tine la persoana întâi.

Cântec de P. Tisserand

11
Resentimentul

Alimentarea decepției e o ocupație esențială pentru întreținerea resentimentelor.

E imposibil ca într-un cuplu să nu existe resentimente reciproce, tocmai pentru că neînțelegerile reciproce se acumulează.

Cum se exprimă resentimentele: negate?
ascunse?
deformate?
mascate, transferate?

În franceză, cuvântul ranchiună (*rancœur*) vine de la rânced (*rance*), care înseamnă: „fermentat, păstrat prea mult timp la loc închis".

Resentimentul va fi, așadar, amintirea (rumegarea) unei injurii, a unei umilințe, a unei frustrări și dorința de a ispăși suferința făcându-l pe celălalt să plătească.

Pierre îi telefonează Jeaninei:
„— Ești liberă diseară? Mi-ar plăcea să te văd."
Jeanine (resentiment exprimat):
„— Nu, nici tu n-ai fost liber săptămâna trecută, când eu eram liberă, așa că nu conta pe mine pentru diseară."
(Resentiment neexprimat direct):
„— Nu, nu sunt liberă. Păcat, ți-ar fi făcut plăcere?"

Ei trebuie să iasă în oraș. El întârzie. Când sosește, ea nu spune nimic, „își înghite mânia", cum se spune. Dar e o digestie dificilă. În mașină, el își exprimă mirarea: „Ești supărată? Dar ce ai?"

Și-atunci ea izbucnește... iar el nu înțelege de ce-i strică seara așa, degeaba. E ispitit să creadă că o face înadins.

În resentiment, izvorăsc și înfloresc jocuri precum: „Eu îi port pică pentru munca lui, iar el îmi poartă pică pentru că țin la mama";

„Eu îi port pică pentru că e seducător (și prea adesea sedus de altele), iar el îmi poartă pică pentru că sunt tristă, deprimată, plângăcioasă, bolnavă... doar când sunt cu el";

„Îi port pică pentru că m-am lipsit de multe, am suferit în tăcere, fără ca ea să știe vreodată", la care partenera ar putea răspunde, dacă n-ar tăcea:

„Îi port pică pentru că ține totul în el, niciodată n-are încredere în mine; pentru că nu știe ce vrea și nu-și cunoaște cu-adevărat sentimentele..."

Ce se întâmplă când plasa tentaculară a frustrărilor încâlcite cotropește toate spațiile vieții?

El sosește obosit (nutrind poate dorința să fie compătimit ori protejat). În seara aceea, ea e cu deosebire veselă, plină de voie bună, fericită. Iar el o va pizmui și-i va strica seara cu proasta lui dispoziție, cu mutenia, cu refuzurile lui.

Resentimentul provine și din așteptările contradictorii și din ambivalența pe care le nutrim față de ceea ce are sau față de ceea ce-i lipsește partenerului.

„Are ceea ce eu n-am, ceea ce am admirat atâta la ea și tocmai ceea ce m-a atras la ea... dar o pizmuiesc pentru că are toate acestea."

„Te-am văzut totdeauna binedispusă, echilibrată. Aveai studii, te interesau o groază de lucruri, și toate astea mă făceau să mă simt prost."

Ceea ce îmi amintește de „caracterul meu grosolan", de contradicțiile, de lipsa mea de cultură...

Cu cât ești mai desăvârșită, mai calmă, mai conciliantă, cu atât mai mult te pizmuiesc, căci raportez toate acestea la dificultățile mele.

„Am încercat să fiu fără cusur, așa cum mă voiai tu (ori cum îmi închipuiam eu că-ți plac). Am încercat să mă schimb și-ți port pică pentru asta, pentru că trebuia să mă accepți așa cum eram."

„Îți port pică pentru toate astea, pentru că știu prea bine că nu mă iubești așa cum sunt eu cu adevărat (cum simt eu că sunt în realitate)."

Ea îi poate spune (discurs personal):

„Gregoire, băiatul nostru ține mai mult la tine decât la mine."

Ea i-ar putea spune (discurs social):

„Sunt fericită că băiatul meu ține la taică-său, că se înțeleg bine amândoi."

Dar nu i-ar putea mărturisi suferința, ambivalența ei (discurs interior):

„Și îți port pică pentru relația voastră. Băiatul nu-mi mai acceptă mângâierile. Între el și tine, totul e ușor; cu mine, nimic nu merge; ori dacă merge, prețul îl reprezintă niște eforturi prea mari."

„Era ca o pasăre neagră, tristă, lipsită de vlagă. Am vrut să-i redau viața, să-l salvez și să alcătuim amândoi un cuplu fericit. Simțeam că fericirea lui depinde de

mine. I-am acceptat toate capriciile, toate depresiile. L-am slujit ani de zile.
Dar cauza tristeții lui am aflat-o abia peste zece ani: îl părăsise o altă femeie.
Și-atunci l-am agresat, am vrut să-l dobor... așa cum el mă înșelase și fusese în stare să iubească o femeie care avea să-l părăsească."

Resentimentul e alimentat de decepțiile trăite, trecând printr-o mulțime de mici detalii, mai mult sau mai puțin neînsemnate (cuvinte, priviri, mimică, gesturi, resimțite ca trimiteri la o lipsă, o insuficiență, o devalorizare care face parte din modul de a relaționa al unuia sau al altuia).

El sau ea poate adopta o atitudine contrară față de ceea ce partenerul se simte „îndreptățit s-aștepte în situația sa".

De pildă, el e obosit, se întoarce acasă târziu. Ar voi să fie primit cu blândețe. Ea va spune: „Te-am așteptat până-n clipa asta, dar acum mă duc să mă culc."

Discuțiile de clarificare, ce îndeplinesc funcția unor adevărate „purgații", sunt uneori necesare pentru a evita intoxicarea, poluarea relațională ivită de pe urma vieții în comun.

Dinamica bățului de chibrit sau cum să facă astfel încât să te simți întruna frustrat.
E procedeul acelor persoane care aprind un băț de chibrit și, nevoind să-l lase să zacă la întâmplare, îl pun din nou în cutie. Și-așa, de fiecare dată când caută în cutie, scot cel mai adesea un chibrit ars.
Decepția pe care-o resimt nu le descurajează să aplice același sistem.

Claude Roy vorbește despre o „alchimie neîntreruptă", care transformă sentimentul refuzat în resentiment, iubirea renegată în deznădejde, iubirea trădată ori pe care-ai crezut-o veștejită în ură. Atunci când este prea încărcată de sentimente, comunicarea în iubire este fragilă. O umbră, o adiere, o amenințare imaginară sau reală dau frisoane de febră, iar schimbul dintre parteneri se crispează de angoasă, se distorsionează datorită presupunerilor, este violentat de reproșuri înfundate.

Când prezentul ne trimite la trecut, încercăm fie să ne oblojim rănile nevindecate, ce-au rămas prea mult timp deschise, fie să le zgândărim, să le scărpinăm, să le întreținem, ca să ne justificăm nefericirea.

- De ce nu am avut lucrurile care-mi erau necesare?
- De ce nu mi s-a dat esențialul, fără să fiu nevoit să-l cer?
- De ce atâtea așteptări, speranțe dezamăgite, suferințe, ingratitudini?
- Cel pe care l-am iubit atât de mult, care era totul pentru mine, de ce nu m-a iubit, acceptat, satisfăcut?

Când spun „nu" plăcerii mele... față de ce, față de cine spun „da"?

- De ce a fost necesar să reacționez cu atâta răceală, ranchiună, ură, refuz, de ce-am făcut atâtea sforțări ca să-l alung din viața mea?

„Mă copleșește cu atenții, cadouri și grijă. E prea drăguț, întotdeauna prevenitor cu mine... și asta mă face să mă simt prost. Am impresia că nu-l merit, că îmi atribuie astfel o valoare pe care n-o am, și-atunci îi port pică. Așa că nu scap niciun prilej să-i fac reproșuri, să-l

contrazic, să mă îndoiesc de ceea ce face, de ceea ce este. Mă înverșunez să-i transmit îndoielile mele despre mine, insuportabila mea lipsă de valoare, îi inoculez toate acestea..."

Și mă voi apăra de toate aceste minusuri reactivate, reînsuflețite în relația mea actuală, impunând distanțarea, uitarea, abaterea atenției de la trecut, refularea sau resentimentul.

Astfel, voi încerca să-mi răscumpăr trecutul, să-l repar în relația mea actuală cu persoana aleasă.

Ura și culpabilitatea pot fi legături foarte puternice, aproape de nezdruncinat, căci se alimentează din surse multiple.

12

Agresivitatea indirectă

Reușesc foarte bine să nu fac ceea ce doresc să fac și astfel să-mi păstrez „insatisfacția", pe care astfel i-o pot pune în cârcă partenerului.

Aflată în strânsă legătură cu teama de agresivitatea directă, trăită deseori ca distrugătoare sau definitivă, agresivitatea indirectă poate fi înțeleasă și ca tot atâtea chemări, apeluri. În cuplu, ea se exprimă în diverse feluri.

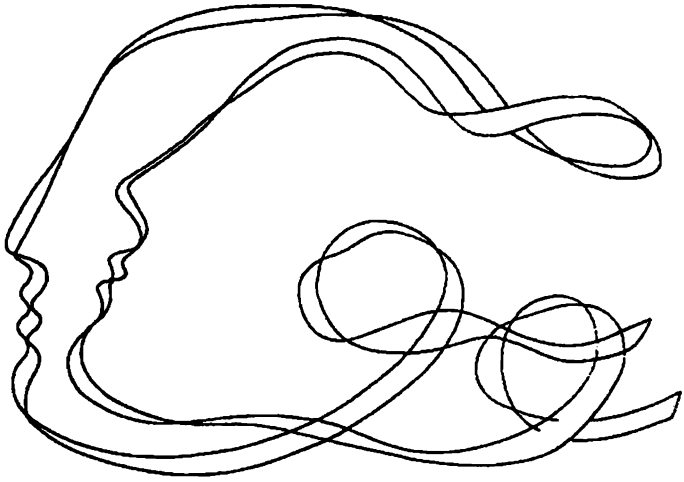
Agresivitatea indirectă este probabil mai nocivă decât conflictele deschise. Ea se manifestă în diferite feluri în comportamentele repetitive.

„Ești liber, faci ce vrei... dar uite ce-am ajuns eu din cauza ta."

Ea va spune:

„Înțeleg foarte bine că nu ești disponibil, că nu vrei să trăiesc pe spezele tale; de altfel, și eu vreau să fiu independentă. Nu vreau să fiu deplasată, să aștept de la tine mai mult decât vrei să-mi dai.

Acum sunt liberă, așa cum voiai tu să fiu, de altfel, am și-un amant cu care acum treaba nu merge deloc (din cauza ta). Eu îl iubesc, dar el nu mă mai iubește, și toate astea din cauza ta."



Avem libertatea de-a ne exprima indecizia (sau confuzia) spunând un anumit lucru prin cuvinte și contrariul acestuia prin comportament. Celui-lalt îi revine misiunea de a nu se supune „injoncțiunii" conținute de fiecare exprimare.
Când unul dintre parteneri spune: „Poate că am să vin, dar nu m-aștepta", ce va face celălalt?

„Ai vrut să fiu independentă, și iată că sunt, dar sufăr din cauza asta, și-i numai vina ta."
Ea face o călătorie și-i telefonează lui, acasă.
„Alo, cum merg treburile pe-acasă, bine? Ce faci în seara asta? — Oh, mă plictisesc, ca de obicei. Știi, să stai de unul singur nu-i deloc vesel. Dar tu, ai de gând să ieși în lume?"

Totul se petrece ca și când ar fi vorba să-l faci pe celălalt să plătească „plăcerea" pe care-ar putea-o avea, plângându-te că tu ești lipsit de-așa ceva.

„— Ce-ai pățit la mână?
— Oh, nimic, m-am lovit în timp ce tăiam lemne cu ferăstrăul. Nu mai erau, tu n-ai avut vreme să tai, și știam că vrei să găsești focul arzând în cămin când te-ntorci."

Mă (te) pedepsesc pentru ceea ce-ți dărui.
Te pedepsesc culpabilizându-te pentru plăcerea pe care-ai putea-o avea (fără mine sau în altă parte).

„Fac toate orele astea suplimentare ca să putem pleca în vacanță, așa cum vrei tu. Sunt prea obosit ca să mai am chef să fac dragoste în seara asta."

Agresivitatea indirectă se mai exprimă și prin:

• Sabotări (sunt cele mai reușite procedee):
Ea uită să telefoneze la garaj (socotește că ar putea face chiar el lucrul ăsta);
Uiți aniversările (căsătoriei);
Pierzi, spargi obiecte, ai accidente...;
Uiți de planurile[1] făcute în comun.

[1] O înstrăinare puternică în cuplu e „viața fără proiecte comune". Fiecare are planuri ce-l includ pe celălalt, pentru celălalt, dar nici unul nu pune la cale ceva în comun. Un proiect comun ar reprezenta însăși relația cuplului, în reînnoirea ei.

• Boală, stări de rău („Uite ce mi-ai făcut") și somatizări multiple, care „bântuie" viața unui cuplu.
„N-am mistuit mâncarea făcută de tine", mă doare ficatul;
migrena, oboseala (în momentul când cei doi urmează să iasă în oraș sau să facă dragoste).
Să strici plăcerea posibilă a unei zile de vacanță, a unor clipe de destindere printr-o văicăreală care țintește altceva.

• Evocări ale unui alt cuplu:
Ea povestește cum prietena ei, Julie, suferă de pe urma tăcerilor, a absențelor, a nazurilor soțului ei.
Sau despre norocul pe care-l are prietena ei, Paule, care are un soț atât de atent și de săritor.
El îi urcă-n slăvi pe vecini, care au copii atât de dezghețați, de sensibili...
Într-un cuplu, discursul frecvent despre o terță persoană (obiect al dorințelor sau al temerilor) poate înlocui comunicarea de la persoană la persoană. Această terță persoană joacă rolul de „deviant" al unei comunicări posibile; vorbind despre ea, partenerii evită să-și vorbească.

Sentimentele neexprimate ar putea fi uneori rezumate astfel:

„Drept ce mă iei? Drept cine?"
„Cine pe cine exploatează?"
„Cine cu cine e violent?"
„Oare știi «cu-adevărat» cine sunt eu?"

„În Menajeră există cuvântul Mejeră[1]" (Dl Chappaz) și întreaga uzură a robotelilor nesfârșite și veșnic luate

[1] Cotoroanță, zgripțuroaică. (*N. red.*)

de la capăt... ca și rolurile, sortite încă din copilărie, în care te ține celălalt (aici bărbatul).

Să fii fată-n casă bună la toate.
Cicălitoarea sau tiranul.
Sau cel care-aduce paralele...?

Indiferența face ca timpul să treacă și să macine încet și domol relația cuplului. Așa se întâmplă atunci când niciunuia nu-i place, nu dorește să întrețină relația vie, comunicarea, să fie un stimul energizant pentru celălalt.

13
Mesajele „imposibile"

Unul dintre inconvenientele comunicării umane e acela că nu poți obține o satisfacție spontană din partea altei persoane fără crearea unui „paradox al eșecului".

Mesajele imposibile sunt frecvente în relațiile de iubire și în relațiile apropiate, în care îți dorești mai ales ca celălalt să-și dorească.

• Când îmi transfer teama asupra celuilalt (în loc să-i vorbesc despre teama mea).

„Mi-e teamă de sexul meu (totdeauna mi s-a spus că e ceva murdar), dar spun că celălalt nu se pricepe să facă gesturile cuvenite, că nu se interesează sau că se interesează prea mult de asta și nu îndeajuns de mine."

• Când îi cer (refuzând uneori să cer eu însumi) ca el să-mi ceară.

Ex.: Aș vrea să-mi ceri să facem dragoste...
Aș vrea să mă dorești...
} fără ca eu să cer acest lucru!

Căci simplul fapt că ar fi necesar să ceri face cererea inutilă, de vreme ce cererea lui e tocmai asta, să nu fie nevoit să ceară.

Ea are nevoie de un semn de afecțiune din partea partenerului și, în cele din urmă, îi va spune:
„Mi-ar plăcea tare mult ca din când în când să-mi aduci flori."

Această cerere cât se poate de limpede devine în mod paradoxal sortită eșecului din clipa-n care e formulată. Dacă partenerul ține seamă de pretenția ei, ea se va simți nemulțumită (nu vine „cu-adevărat" de la el).

Se prea poate însă ca el să fi înțeles din cererea ei nevoia de atenție, de tandrețe, căreia va trebui apoi să-i „dea satisfacție", fără a se lăsa oprit de un refuz ori de o plângere suplimentară.

Adresăm uneori și cereri imposibile — în sensul că sunt inacceptabile pentru partener, deoarece ar aduce cu ele prea multe angoase și riscuri.

„Acceptă tot ce fac fără să-mi porți pică, dacă mă iubești."
„Nu-ți face griji din cauza relației mele (cu o alta), știi doar că pentru mine tu ești cea mai importantă."

Aș vrea ca tu să fii cel/cea care n-ai vrut să fii/nu poți să fii.
Dorim adesea ca partenerul nostru să fie altceva decât este.

• Când cererea se referă la o lipsă a celuilalt (la ceea ce el nu este, la ceea ce nu-l interesează).

„Ai putea să te interesezi și tu de ceea ce-mi place mie (Jean-Paul Sartre, literatura sovietică, literatura de anticipație... benzile desenate) ori să slăbești câteva kilograme..."

• Când cererea vizează o lipsă a persoanei vizate, ea evoluează după modelul frustrare/agresiune.

„Nu-mi dăruiești tandrețea de care am nevoie (și-ți port pică pentru asta)."
„Nu înțelegi că mi-ar plăcea să stau acasă, nu să bat întruna toate colțurile lumii..."

Despre tot ceea ce-mi lipsește spun că ea nu e-n stare să-mi dea și-mi transform astfel cererea și absența cererilor în reproșuri.

• Când comunicarea se face prin mijlocirea mesajelor duble, care se mai numesc și *double-bind* = constrângeri duble.

Mesajul dublu e coercitiv, exercită o constrângere descurajatoare: a cere ceva și a anula totodată, descalificând fie răspunsul, fie cererea însăși.

„Aș vrea să-ți spun ceva, dar știu că n-ai timp să m-asculți, că n-o să înțelegi, că asta n-o să ne-ajute cu nimic."
„Aș vrea să am un copil de la tine, dar știu că-i prea târziu, că tu nu vrei, sunt prea bătrână..."

Iar cel care face prea multe ar spune: „Cum adică să nu fac nimic pentru ca astfel să te pot satisface?"

„Vreau să-ți ofer cutare lucru.
— Și dacă nu-mi place?
— Aha! iar pui condiții."
Dialog fără ieșire:
„Mă iubești oare cu-adevărat?
— Da, mult.
— Nu-i adevărat, căci dacă m-ai iubi, aș simți-o, n-ar mai fi nevoie să te întreb."

Unul, „cel care pune capcana", îi impune celuilalt, „victimei" (cel mai adesea, amândoi joacă aceste roluri

în mod inconștient), două imperative simultane, care vor fi contradictorii, astfel încât nu poți da ascultare unuia fără să-l încalci pe celălalt. Ele sunt formulate astfel încât să nu pară contradictorii, dar în fapt nu te poți sustrage constrângerii lor. Rezultatul este o capcană ce provoacă fie un răspuns dement, fie un răspuns în răspăr (cu dublu sens), inducându-i celui care primește răspunsul un sentiment de neputință, de devalorizare, iar uneori de revoltă sălbatică.

E un procedeu deseori involuntar, dar care provoacă o puternică agresiune mentală.

Ea îi face cadou partenerului două cravate, una roșie și una albastră:
„M-am gândit la tine, astea sunt culorile care îți plac", îi spune ea.
A doua zi, el își va pune una dintre cravate, pe cea albastră, iar ea va zice:
„Ia te uită, n-ai pus-o pe cea roșie."

El îi va spune, fără să-și dea seama de atitudinea sa paradoxală:

„Nu-i asculta totdeauna pe cei care-ți spun ce trebuie să faci, afirmă-te, ce naiba..."
Ca și moașa care-i strigă femeii care naște, în clipa expulziei:
„Nu fi copil... împinge-l."[1]

Strădania îndârjită de a prevedea imprevizibilul este o activitate ce le ia cel puțin jumătate din timp unora dintre partenerii de cuplu.

[1] În original: *Ne faites pas l'enfant... poussez donc.* (*N. red.*)

„Aș vrea să te îngrijești mai mult de felul în care arăți, să fii mai elegantă, dar nu vreau s-o faci de dragul meu sau după gusturile mele... aș vrea să pornească de la tine, să vrei să te aranjezi pentru mine."
„Fii spontană cu mine așa cum ești cu alții!"
„Stai dreaptă, dar nu-ți scoate pieptul în afară în halul ăsta!"

În fapt, orice relație conjugală se bazează pe un paradox straniu — ce se va dezvolta în mesaje contradictorii; în mare, acesta se exprimă prin **trebuie să vrei să rămânem împreună.**

Pentru a dăinui, pentru a ne atinge scopurile comune, pentru a clădi „ceva care să fie mai mult decât noi doi": „Trebuie să vrei să rămâi cu mine."

Acest imperativ implicit anulează dorința de schimbare, de-a voi să găsești alte căi, alte surse pentru „a te strecura liber" spre... o altă dorință de schimbare.

„Și astfel începe o căutare disperată și neostoită. Iubirea ce-ncearcă a-și demonstra existența demonstrează doar că nu mai e iubire."

Claude Roy

14
Însemnătatea prezenței trecutului

În întâlnirea dintre un bărbat și o femeie, de fiecare dată un copil se angajează într-o cursă nostalgică, în căutarea unității originare pierdute.

Imensitatea și profunzimea trecutului fiecăruia dintre noi sunt neîncetat „prezente" în viața cuplului.

Cu un risc frecvent de repetiție în dinamica relațională a fiecăruia dintre parteneri.

Această prezență inevitabilă a trecutului (ne ia mult până să descoperim că suntem cel puțin cinci în pat ca să „facem un copil", iar uneori mult mai mulți) se manifestă prin comportamente ce exprimă ponderea și forța imaginilor parentale interiorizate de fiecare partener în straturile succesive ale personalității.

„Am luat de bărbat o persoană opusă tatălui meu, care era viril și violent. Soțul meu nu se enerva niciodată. A fost tatăl pe care aș fi voit să-l am, dar nu soțul. În primii trei ani de căsnicie am rămas virgină, pentru că niciodată nu puteam face dragoste cu el."

Relația tradițională de cuplu, adică aceea care e cel mai des întâlnită, chiar și în zilele noastre, se situează în prelungirea relației mamă–fiu și mamă–fiică[1]. Soția îi

[1] Vezi Christiane Olivier, *Les enfants de Jocaste* (*Copiii Iocastei*), Ed. Denoël/Gonthier.

va aduce soțului aceleași îngrijiri pe care mama i le aducea soțului ei: îl completa („jumătatea mea"), îl liniștea, îl hrănea, îl îngrijea, i se devota și-și punea viața în slujba lui. Când femeia refuză acest rol, când își modifică spațiul, când își face simțite propriile cereri, bărbatul se simte deposedat, înșelat, trădat, uneori orfan, cu toată angoasa și disperarea ce decurg de aici (dar ascunse prin reacții de fugă, de agresivitate, de mutenie). Această absență a reperelor va fi și mai puternic resimțită din cauza ambiguității anumitor demersuri ale „femeilor din ziua de azi". Căutarea, dorirea libertății are loc și în interiorul căutării unei siguranțe afective sporite. „O mai mare libertate se plătește totdeauna prin angoasă, adică prin regresii."

Bărbatul va fi respins și totodată căutat. Femeia îl va respinge ca protector și în același timp va reclama dreptul ca uneori să se refugieze în brațele lui. „Lasă-mă să fac ce vreau eu, dar am nevoie să fii aici"; „Lasă-mă să plec, dar păstrează-mă totuși."

„Am nevoie de spațiu, de decizii personale, de tatonări, dar rămâi aici, nici vorbă să renunț la tine..."

Imaginile „parentale" întipărite în noi, purtate, întreținute sau respinse de fiecare dintre noi sunt surse de conflicte, de nenumărate neînțelegeri.

> În copilărie, aveau parte de mânia tatălui dacă ea sau mama întârziau. Soțul ei, Paul, nu se supără niciodată dacă ea întârzie. Ea își închipuie că el își ascunde sentimentele (n-ar fi cazul să suporte aceste întârzieri, ci să reacționeze). Și-atunci îl va provoca, va exagera „până când totul va face explozie".
> S-a măritat cu un bărbat foarte diferit de tatăl ei, dar va face totul ca acesta să-i semene.

În această goană după repetiție, partenerul își dă multă osteneală să se întâmple exact lucrul de care se

teme. Cheltuim o energie nebănuită pentru a declanșa și provoca ceea ce nu vrem. Mecanismul geloziei e grăitor în această privință:

„Aveam dreptate să cred că nu-ți voi putea fi de ajuns, că o să te duci să cauți în altă parte, că o să mă lași... așa că mi-am dat toată osteneala să-ți procur dovada asta..."
„Stai de vorbă cu mine, hai, stai de vorbă cu mine, ce Dumnezeu! Nu spui niciodată nimic, tot ce-ți propun pică baltă, nu te interesează nimic (din ce mă interesează pe mine), ești veșnic obosit(ă)..."

Și îi va repeta astfel partenerei/partenerului aceleași cereri pe care mama i le adresa în copilărie: „Fii așa cum te vreau eu."

E același lucru dacă alcătuiești un cuplu, dacă te căsătorești PENTRU sau ÎMPOTRIVA imaginii tatălui, a mamei ori a acestui cuplu (format de părinți) , deoarece oricum îi cerem celuilalt, mai mult sau mai puțin inconștient, să se schimbe pentru a fi mai mult sau mai puțin opus, mai mult sau mai puțin asemănător.

Ceea ce ne pune în situația de-a adresa multe pretenții contradictorii partenerului, ca expresie a unei dorințe multiforme: părinții mei (sau persoanele cele mai însemnate, care au constituit și structurat primele mele relații)

așa cum erau;
așa cum ar fi fost necesar să fie;
așa cum se temeau să fie.

Nu poți scăpa pe de-a-ntregul de-aceste „dorințe vechi".

El a avut o mamă austeră, devotată, rațională, care punea accentul pe datorie, logică, idei, rigoare sub toate formele ei. S-a căsătorit de foarte timpuriu cu o fată cochetă, veselă, spontană și uneori capricioasă.

Îi reproșează ușurătatea, lipsa de logică și de rigoare, lipsa de gust pentru dezbaterile intelectuale, prea marea înclinație pentru plăcerile ușoare.
Ea face mari sforțări pentru a-i fi pe plac (pentru a corespunde cu ceea ce ea consideră cerința lui) și-și va pierde nepăsarea, spontaneitatea, prospețimea pe care le avea.
Iar el îi va reproșa mai târziu tocmai această schimbare... pe care de altfel o provocase.

Relația cu socrii — deseori sursă a numeroase glume — are și ea rădăcini profunde și nu este, de fapt, decât o formă de transfer:

„N-o pot suferi pe soacră-mea, se amestecă-n toate cele. Ne ducem s-o vedem o dată pe lună. E o adevărată corvoadă. Îmi atrage copiii de parcă ar fi ai ei..."

De fapt, pe soțul ei nu-l suportă sau, mai curând, relațiile bune pe care soțul le are și acum cu mama lui. Iar soția nu suportă să-l vadă atât de atașat, de dependent... și cum nu îndrăznește să-i facă în mod direct observații soțului... îi „atacă" mama și nu-și dă seama că exact acest lucru e de nesuportat pentru el, așa încât acesta își va apăra mama, se va apropia și mai mult de ea... întreținând dependența.
Iar dacă mai târziu va reuși să-și „desprindă" soțul, nu va suporta nici situația în care acesta va depinde la fel de mult de ea însăși.

În orice relație triunghiulară, cine e cel înșelat? Tu însuți și nimeni altul decât tu însuți. Indiferent de poziția ocupată în triunghi.

Cum să renunți la nostalgia a tot ce trebuie să părăsești și care continuă totuși să existe fără noi?...

15
Pseudocontractele

Fă tot ce poftești... dar nu-mi face rău.
Fă tot ce poftești... dar nu mă contrazice.
Fă tot ce poftești... dar...

Partenerii vor „stabili" implicit sau explicit un „acord", un „contract" asupra celor permise și nepermise, asupra celor posibile și imposibile.

Acest contract, tocmai în cazul în care va fi respectat, va fi imposibil de pus în practică, cu neputință de suportat și totuși va servi ca punct de referință. În domeniul afectiv și sexual, enunțarea „regulilor" abundă în contradicții. „Trebuie să-mi spui totul... cu condiția ca eu să fiu de acord."

De pildă, în genul acesta de contracte va fi consfințită ceea ce numim „libertatea sexuală condiționată":

„Ești liber, cu condiția..."

- Ești liber să-mi spui tot, cu condiția...
  să nu știu nimic,
  să nu vă scrieți și să nu vă telefonați de acasă,
  ceilalți să nu știe nimic,
  tu să nu fii îndrăgostit,
  să nu ții mult,
  să nu fii acaparat.

- Ești liber să nu-mi spui, dar să nu mă minți, cu condiția...

ca și tu să faci la fel,
ca tu să nu faci la fel,
să nu te atașezi,
copiii să nu vadă nimic,
să nu devină un obicei,
să nu locuiască în același oraș,
să nu-i vorbești despre mine,
să nu lucreze unde lucrezi tu,
să nu calce pe la noi prin casă,
să-l cunosc,
să nu știu cine e,
să nu fie în timpul weekendurilor și în concediu.

„Trebuie să-mi spui tot cu condiția să nu-mi spui... nimic."

Tot atâtea mesaje duble, la fel de înșelătoare ca tăcerile și minciunile.

În aceste contracte, prețul care trebuie plătit e totdeauna prea scump pentru unul/sau altul dintre parteneri.

Regula sau contractul cu clauza „de a spune totul" va duce la un anume sadism și masochism, ce va otrăvi mult timp cutare sau cutare relație.

Nevoia de-a te simți iubit e deseori legată de suferința... impusă celuilalt.

„Îți fac rău și pretind un semn de iubire ca să mă despăgubesc pentru culpabilitatea mea. Știu prea bine că n-am dreptate procedând astfel și-mi port pică; și tocmai de asta aștept de la tine un semn de atenție, de tandrețe. Dar dacă tu pleci trântind ușa, pentru că ai ajuns la capătul puterilor și nu mai

poți... am să-ți port și mai mult pică pentru că nu m-ai înțeles."

În acest tip de situații, în care unul îi cere celuilalt: „Acceptă să te fac să suferi, ca să pot avea dovada iubirii tale", dacă partenerul refuză sau fuge, totul devine cât se poate de deprimant pentru cel care a formulat cererea: „Lipsa ta de încredere mă deprimă", am auzit spunându-se de mai multe ori.

„Am încercat să-l ascult, dar nu vrea să-nțeleagă în ruptul capului..."
„Vreau să fii dependentă și înstrăinată cu orice preț... pentru că nimic nu-i mai rău decât despărțirea. Și tocmai asta o să ne despartă, o să ne piardă și pe unul, și pe altul."

Printre pseudocontracte așezăm alternativa relațională legată de dorința de transparență, de împărtășire: să se spună tot, să nu se spună tot, spre deosebire de cele ascunse.

Să se spună tot

Din experiențele pe care le cunosc, obiceiul de-a spune tot într-o relație de iubire e un foarte bun mijloc de-a o transforma puțin câte puțin într-o prietenie profundă. Orice înșelăciune dispare, iluziile se spulberă, dispărând și ele, mânia, resentimentul și speranța recapătă dimensiuni rezonabile, dorința devine facultativă.

Entuziasmul și transferurile se șterg atunci când proiecțiile se dezvăluie; tandrețea și încrederea rămân inepuizabile și lipsite de suferință, nu fără un gust de nostalgie, totuși. E un demers îndelung, pe bâjbâite,

plin de crize, de înfruntări, de lacrimi, dar și de râsete. Totul devine fascinant ca o inițiere, fiece adevăr nou cheamă după sine un altul, mai adevărat sau diferit.

Să distrugi puțin câte puțin imaginarul pentru a cunoaște ceva mai bine realitatea celuilalt, ca și pe a ta, e o cale laborioasă, tristă și frumoasă ca viața însăși. Tristă, deoarece misterul, necunoscutul mirific și magia se împuținează, frumoasă, deoarece e mai adevărată. Aceste experiențe trăite, bazate pe „să se spună tot", dacă sunt și reciproce, au drept rezultat o adevărată transformare a relației de iubire.

Mizele se plasează pentru fiecare între a păstra ceva ascuns, nespus față de celălalt — ca pe un ostrov, ca pe un petic de pământ mișcător ce-ar salva ceva din acest imaginar necesar și vital pentru relația de iubire — și a spune totul, soluție reductoare și demistificatoare în scopul unei relații mai puțin excesive, dar poate mai durabile. După cum în acest „să se spună tot" poate exista și o tentativă inconștientă de-a induce sadismul și cel puțin poluarea.

„Cu sistemul tău de-a spune tot te eliberezi și-l lași pe celălalt să se descurce cu ce simte. Tu te purifici spunând, iar celălalt se simte poluat prin tot ce primește în carnea lui... iar când acesta sunt eu, spun nu."

A nu spune tot

În orice relație, situația aceasta e legată de codul tăcerii și al exprimării. Al „tu"-ului și al „vorbit"-ului. E codul ce definește foarte rapid într-o relație domeniile ce vor fi abordate cu circumspecție și prudență, zonele tăcerii necesare, subiectele de care niciunul dintre parteneri nu se va atinge. Asupra acestui punct — subiectele tabu — se așterne un fel de speranță întru câtva magică,

un soi de conjurație. Dacă nu vorbim despre asta, va cântări mai puțin, nu va exista.

Astfel, el nu vorbea niciodată despre sentimentele pe care le avea față de copiii lui. Nu zgândărea rana de-a fi fost despărțit de ei. Când prietena lui „a violat acest spațiu" de tăcere, el a răspuns brutal: „Nu vreau să aducem treburile astea în relația noastră." Și în a nu spune (ca și în a spune) se pot depista comportamente ce implică agresiunea, fără a fi și deliberat agresive.

O femeie spunea: „Eu, una, trec mai ușor peste frustrările mele dacă ele au fost rostite. Trebuie să stric anumite momente pentru ca altele să fie depoluate.

Pentru ca absența ta de ieri ca și cea de mâine să nu se regăsească în prezența ta de astăzi, nu mă mulțumesc totdeauna cu tăcerea, trebuie s-o umplu cu o informație astfel încât să-mi diminuez bănuielile."

Ceea ce mai trebuie știut e că zonele de tăcere sunt contagioase, se măresc, se propagă și în alte domenii și închid dialogul posibil.

Ea îi va spune lui: „Niciodată nu-mi spui nimic important."

Mai există apoi și pseudodialogurile în triunghi, deci cu o terță persoană, ce joacă un rol deviant în discursul cuplului. Partenerii nu-și vorbesc decât făcând referiri la altcineva (copil, rudă, vecin, prieten... cunoștință apropiată sau depărtată). Schimbul se va face totdeauna prin raportare la altcineva, de preferință absent.

Cu ajutorul acestui limbaj indirect se vor spune multe lucruri, cu riscul însă de-a nu fi înțelese.

Păstrate sub tăcere

Păstrarea sub tăcere poate servi la menținerea legăturii cuplului, în sensul că dacă lucrurile ar fi spuse, ele

ar dezvălui decalajul dintre imaginar și real, riscând să atragă după ele decepția, despărțirea.

„Nespunând, mențin ficțiunea, închipuindu-mi că nu sunt departe de tine, că te știu tot cu-aceleași opțiuni și gusturi, că avem aceleași interese și afinități..."

„Dacă spun, risc să dezvălui iluziile pe care ni le facem."

„Nu sunt așa cum îți închipui tu, cum m-ai iubit tu."

Reducând astfel aceste spuse care nu circulă, imobilizându-le, mențin relația intact-sudată, dar devitalizantă, deoarece e separată de angajarea mea reală.

Lipsa de angajare poate îndeplini aceeași funcție.

Nu mă angajez în acte și sentimente, căci ar însemna să scot la vedere o întreagă latură vie din mine. Dar ceea ce l-a atras pe partenerul meu era tocmai partea rănită din mine, disperată, moartă, care i-a permis lui să se simtă viu.

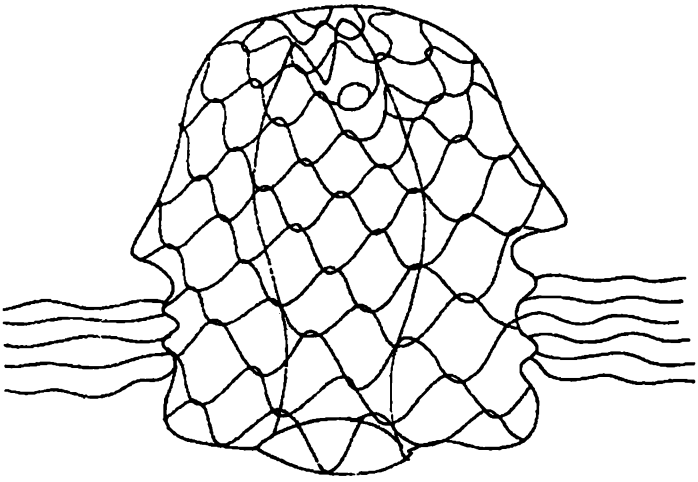
A spune, a acționa, a fi viu înseamnă să nu fii:

- așa cum își închipuie celălalt că ești,
- așa cum ne dorim să fim văzuți de celălalt.

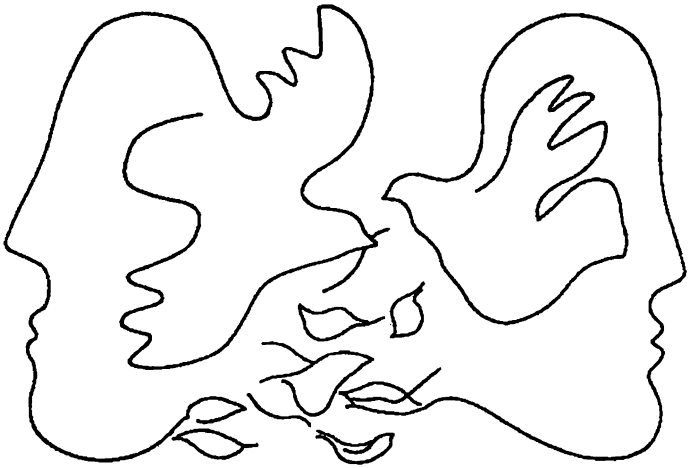
„Încă nu ești îndeajuns de intim cu tine — de nefericit — ca să simți nevoia să comunici."

Henri Michaux

„Mult timp am crezut că celălalt
se interesează de mine pentru că sunt eu.
E-adevărat în parte, dar nu trebuie să uit
că, dacă celălalt se interesează de mine,
o face pentru că e el!
Reciproca fiind adevărată,
narcisismul fiecăruia
e neîncetat confruntat
cu această realitate implicită,
rareori enunțată.
Rămășițele atotputerniciei noastre infantile
sunt puse astfel la grea încercare!
E atât de plăcut să-mi închipui
că celălalt mă iubește pentru mine,
și-atât de frustrant
să descopăr că mai ales pentru el mă iubește!
Bineînțeles, există și iubiri-jertfă,
centrate mai cu seamă asupra celuilalt.
Sunt acționate de dinamica dăruirii,
a ofrandei gratuite.
Aceste iubiri sunt, în general,
însoțite de o relație
în care domină atât dăruirea, cât și primirea,
în care a cere și a refuza sunt practic absente.
Și uneori țin mult, uneori!"



Când vedem o scânteie... ne ducem la locul unde cade. Nu mai rămâne decât cenușa de pe urma ei și uităm astfel de unde a pornit.

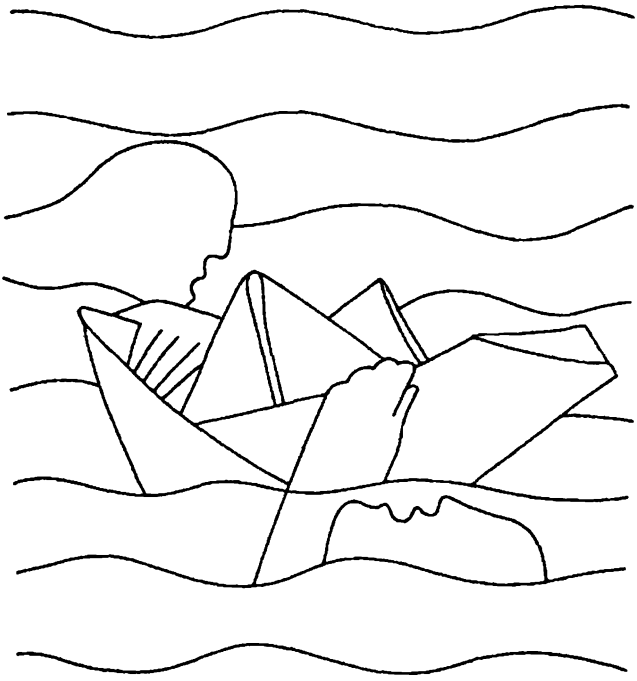


„Am trăit împreună cu Marie clipe plăcute, dar și perioade de tensiuni puternice, de neînțelegeri continue, în timpul cărora mi-am dat seama de complicitatea adâncă pe care anii de viață în comun au creat-o între noi. Îi reproșez multe, mă simt frustrat și neînțeles, dar cât de mult mă aranjează că lucrurile stau așa... pe undeva, cred că și ea își dă seama de asta."

IV

Jocurile

Când lupii cei bătrâni descoperă că totdeauna trebuie să se teamă de scufițele roșii rătăcite... Și când scufițele roșii își pun întrebări despre dorința mamei lor de-a le trimite singure în pădure...



„Nu sufăr că te pierd,
ci-mi pare rău
că n-am știut să te-ntâlnesc
la miile de cotituri ale vieții noastre în comun."

„Să ajung atât de târziu și de greu să înțeleg întreaga suferință inutilă pe care-o înduram (sau pe care-o impuneam) și să revăd toate ocaziile de fericire simplă în a căror voie nu m-am lăsat pentru a mă afla aici, prezent, viu, plin de căldură, în locul acelei măști care eram, ostatic al spaimei, neînduplecat în gândurile mele sălbatice..."

Prin „joc" trebuie să înțelegem o acțiune repetitivă între două persoane, cu o miză (câștig) și un preț ce trebuie plătit (cost).

Miza și prețul de plătit sunt, cea mai mare parte a timpului, inconștiente pentru protagoniști.

Într-un cuplu, există două tipuri de joc:

- jocurile de coordonare / de cooperare / de complementaritate, în care protagoniștii sunt parteneri;
- jocurile de conflicte, de opoziție, de anulare, în care protagoniștii sunt adversari.

Ar fi posibil să afirmăm că un cuplu „echilibrat"[1] sau aflat în armonie este un cuplu în care aceste două

[1] Bunica spunea: „Echilibrul este cel mai neînsemnat dezechilibru."

tipuri de joc se combină alternativ, presupunând reversibilitatea și mobilitatea rolurilor.

Dimpotrivă, în cazul în care domină primul tip, va exista riscul plictisului, al mediocrizării relației.

Dacă domină al doilea tip, riscul este pierderea celuilalt sau uzura, epuizarea, destrămarea, pentru că prețul ce trebuie plătit devine prea greu de suportat[1].

[1] Vezi, în legătură cu aceasta, teoriile lui E. Berne: *Des Jeux et des Hommes — Que dites-vous après avoir dit bonjour?* (*Jocuri și Oameni — Ce spuneți după ce dați bună ziua?*) și toată școala terapiilor familiei, fondate pe teoria sistemelor (Jackson, Watzlawick, Framo...).

1
Jocurile de complementaritate

În jocurile de complementaritate totul se petrece ca și când emoțiile ar fi reglementate de niște legi de care partenerii sunt prea puțin conștienți, dar pe care le respectă. Fiecare deține un rol complementar față de al celuilalt.

Secvențele de comportament se înlănțuie în mod repetitiv și circular.

Ea are impresia că el minimalizează o problemă (cea ridicată de comportarea copilului lor sau de dificultățile de comunicare dintre ei). Ea va da, prin urmare, multă importanță acestei probleme, va vorbi despre asta, chiar își va exagera îngrijorarea. Reacția soțului va fi să minimalizeze și mai mult, pentru a compensa, în timp ce soția va insista și mai mult, tot pentru a compensa.

Ce face unul e întărit și mai mult de ceea ce face celălalt.

Fiecare se alege cu un câștig și cu o frustrare.

Faptul poate fi confirmat de poziții și judecăți precum:

„Femeile fac totdeauna din țânțar armăsar și complică tot, nimic nu-i simplu cu ele..." sau: „Bărbații nu se pricep deloc la sentimente, niciodată nu manifestă ceea

ce simt, nu sunt în stare să depășească nivelul intelectual, material, rațional al lucrurilor..."

A vorbi despre sine. E greu, în special pentru bărbați, deoarece a vorbi despre sine, a te mărturisi „pare incompatibil cu demnitatea masculină". Mulți excelează când e vorba să vorbească despre celălalt. „Tu ești așa, tu ai făcut cutare lucru, tu spui că..." (Bunica spunea că „tu-ul ucide"[1]...)

Ceea ce explică faptul că, în caz de conflict major, bărbatul fuge, refugiindu-se, deseori cu succes, în muncă, în mutenie, în boală sau într-o sinucidere reușită.

Miza complementarității va fi evitarea schimbării, menținerea homeostazei, a unui climat de siguranță, a armoniei, a păcii. Nivelarea tuturor riscurilor posibile de conflict. Prețul de plătit: să te mutilezi pentru a te adapta celuilalt, să te conformezi, să-ți limitezi posibilitățile.

Exemplul unui joc de complementaritate prin acordul inconștient al fiecăruia în ce privește rolul său:

Ea e veșnic „solicitantă".
El e cel care acordă sau refuză.

Dacă el simte nevoia să vorbească despre necazurile lui, își va lua un aer preocupat, va ofta, va refuza să vorbească despre el, până când ea i-o va cere, îl va implora să aibă încredere și să-i împărtășească grijile lui.

Iar el îi va face acest dar.
Ea îi va mulțumi (dar îi va purta și pică).

[1] În original: „le tu tue" (joc de cuvinte ce se bazează pe pronunțarea identică a ultimelor două). (*N. red.*)

Un alt joc complementar, poate că mai periculos, dar destul de des întâlnit, e cel rezultat în urma raționamentului:

„Eu nu exist decât atunci când cineva are nevoie de mine, prin urmare voi crea această nevoie la partener, indiferent cu ce preț."
„Lasă-mă să-ți fac rău ca să te pot ajuta."
„Lasă-mă să te rănesc ca să te pot consola."

Ea are cu opt ani mai mult decât el. El pare senin, rezonabil, liniștitor. Zâmbește indulgent când ea își iese din fire, când își exagerează îngrijorarea, când o face pe fetița impulsivă.

JOCUL: „Dacă simți nevoia să fii tată, eu voi fi fetița (și-mi convine)."

„Deseori iau asupra mea preaplinul lui de anxietate — sporindu-mi propria mea anxietate. Așa trebuie să mă iubească el, ca pe cineva mai anxios decât el. Și asta-l liniștește... și pe mine la fel."
El conduce cu competență serviciile tehnice dintr-o municipalitate medie, se pricepe la mecanică, e activ în sindicat.
Acasă, soția se ocupă de hârtii — impozite, asigurări, administrarea casei, deoarece „eu nu mă pricep deloc, n-aș fi în stare să mă descurc", spune el mereu de față cu ea. Cu alte cuvinte, JOCUL: „Dacă simți nevoia să fii o femeie energică, eu voi fi neajutorat în ce privește hârtogăraia (și această situație îmi convine)."
Când tu te descurajezi, eu voi fi plină de încredere în viitor.
Când tu ești plin de entuziasm și de planuri, eu văd toate greutățile care ne-așteaptă.
Când tu te-ndepărtezi, eu mă apropii.
Când tu te apropii, eu mă îndepărtez.

Când tu zâmbești, eu mă înfurii.
Ce s-ar întâmpla dacă ne-am așeza amândoi de-aceeași parte a balansoarului?

Oricum, în cele mai multe dintre relațiile de lungă durată există un joc. Importantă rămâne mobilitatea (alternanța pozițiilor sus-jos), să ieși uneori din joc, să schimbi rolul, să schimbi tipul de joc.

Să știi din când în când să privești „din avion" și să ai puterea să râzi. Să demitizezi câștigul (al tău, al celuilalt), să evaluezi prețul de plătit (totdeauna prea scump în materie de energie, confort, plăcere...).

Când nu mai e nimic de pus în comun, tot rămâne împărțeala veșnic luată de la capăt a trecutului și a tuturor insatisfacțiilor adunate în decursul anilor.

Jocurile de autofrustrare de ambele părți sunt nenumărate. „Îți vreau binele, dar îți port pică dacă te bucuri de el."

„Și asta nu era tot, avea ea și alte arme pe care nefericitul le știa prea bine, represaliile de după scene: între altele, migrenele, grevele de recluziune la ea în cameră, pleoapele umflate, mărturie a lacrimilor vărsate în singurătate, diversele stări proaste, mutismul tenace, lipsa agresivă a poftei de mâncare, oboseala, uitările, privirile posomorâte, întreaga recuzită de temut a unei biete femei de neînvins."

Albert Cohen

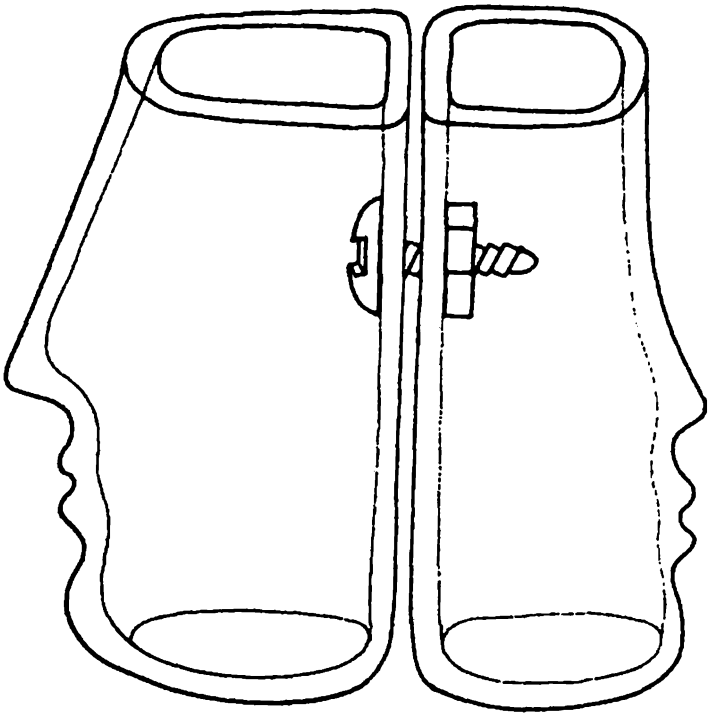
2
Jocurile de opoziție

În jocurile de opoziție, deosebirile sunt văzute în următorii termeni:

- Cine are dreptate?
- Cine-i cel mai bun?
- Cine vorbește spontan?
- Cine se dedică cel mai mult?
- Cine suferă cel mai mult?
- Cine dăruiește, cine primește cel mai mult?
- Cine știe despre ce-i vorba?

Va fi o adevărată luptă pentru putere, bazată pe comparații, deseori pe absența stimei de sine, de unde și nevoia de-a te măsura cu celălalt și, uneori, întrebarea absurdă: Cine prețuiește mai mult? Un bărbat sau o femeie? O plăcere ori o suferință, o așteptare ori un zâmbet, o uitare sau o privire?...

Miză: sentimentul propriei mele valori (cu cât stârnesc mai mult mila, cu atât arăt ceea ce-mi asum, cu atât am mai multă valoare). Nevoia mea de a exista prin afirmarea opoziției.
Preț de plătit: prețul suferinței și-al descumpănirii mele. Să te lipsești de implicarea celuilalt, singurătate, respingere, lamentații, somatizări...



Pentru unii, a fi nefericit nu-i o distracție,
ci o muncă laborioasă, cu normă întreagă.

Cum stau lucrurile atunci când unul dintre parteneri vrea să-l învețe pe celălalt să conducă mașina, să schieze, să gătească, să educe copiii sau să îngrijească plantele?

Miza să fie cu-adevărat materia sau tehnica ce trebuie învățată? Nu, cel mai adesea va fi reprezentată de raportul de forțe ce se stabilește și care se permutează.

Într-un joc conflictual, dacă superioritatea unuia e evidentă (un șofer profesionist își învață nevasta să conducă mașina), celălalt poate oricând să-l acuze că nu e un bun pedagog:

„N-ai niciun pic de răbdare cu mine."

„Nu pot învăța să conduc pentru că-ți ieși din fire la cea mai mică stângăcie a mea."

„Mă critici întruna, nu-mi vezi decât greșelile, și-atunci cum să reușesc?"

„Vrei să-mi impui ce fel de tată trebuie să fiu eu față de copiii noștri. E cel mai bun mijloc de-a sabota relația mea cu ei și de-a mă împiedica să comunic direct cu ei."

„Lipsa ta de încredere mă deprimă mai mult decât toate neajunsurile mele."

E o luptă neîntreruptă pentru recunoașterea (a fi recunoscut, văzut) ce poate fi dată, refuzată, acordată, cântărită în bani...

Absurd și frecvent

Devalorizarea celuilalt e percepută ca valorizare de sine.

Jocul de-a întrecerea: jocul „eu sunt mai bun decât tine — dar tu încă nu știi asta".

E un joc al comparației:

„Eu, unul, nu strig totdeauna după tine."

„Nu-ți reproșez că ieși singur în fiecare zi de marți."
„Ți-am acceptat prietenii fără să spun nimic."
„Niciodată n-am controlat cât cheltui etc."

Dacă recunosc calitățile și competența soțului meu, mă simt devalorizată:

„Face totul mult mai bine decât mine, n-are nevoie de mine!"
Dacă admir înzestrările și succesul soției mele, mă simt un oarecare:
„Și-ar putea găsi unul cu mult mai bun decât mine!"

Și-am să mă străduiesc din răsputeri ca într-adevăr să găsească pe cineva mai bun decât mine... lucru de pe urma căruia voi suferi și care îmi va confirma temerea. „Aveam eu dreptate să presimt că așa se va întâmpla."

Jocul lamentațiilor: „Nenorocirile mele sunt mai presus decât ale tale."

Soțul se plânge de oboseala și tensiunile provocate de serviciu. Ea îi răspunde că peste zi copiii au fost groaznici.

Ea își descrie crizele de lumbago. El „o înțelege prea bine", pentru că și el are migrene.

E îngrijorat că nu izbutește să-și plătească impozitele, iar mașina se învechește etc.

„Nu mi-am cumpărat nimic de luni de zile", îi răspunde ea.

Și încă un exemplu, femeia care-și petrece timpul zicând că „la alții" e totdeauna mai bine.

Cine va recunoaște vreodată ce nemaipomenită e ea, de vreme ce acceptă să trăiască așa cum trăiește, în vreme ce oriunde în altă parte e cu mult mai bine?!

„Iarba e totdeauna mai verde la alții... până ce descoperi că-i vorba de gazon artificial."

W. Schulz

Sau bărbatul care-și folosește timpul pentru a vorbi cu dispreț despre ceea ce au și fac ceilalți. Și se laudă întruna cu ceea ce are și face el.
E cu deosebire sarcastic atunci când vorbește despre faptele și spusele nevestei. Și-și mai bate joc și de bărbații îndeajuns de nerozi care se procopsesc cu câte-o nevastă nepriceputâ, care n-are pe vino-ncoace. Nu vede nimic ilogic în asta.
Dacă-i critici mașina, ia foc.
Dacă-i critici nevasta, îl ridici în slăvi.

Există și situația inversă, cu proiecții narcisice ce furnizează gratificații.

Am senzația că ceilalți văd cuplul nostru ca pe ceva formidabil. Sunt mândru că mi-e soție/soț. Dar oare recunoaște el (ea) persoana adevărată care trăiește alături de el/ea? Nu te văd, nu te aud. Ceea ce văd și aud, în schimb, e admirația celorlalți pentru... noi. O imagine a noastră pe care continuăm să le-o oferim, riscând astfel să trecem unul pe lângă celălalt fără să ne recunoaștem cu-adevărat.

Jocurile conflictuale se joacă bucuros de față cu alții. Umilința devine astfel mai acidă, te simți stimulat și-ți îngăduie să obții aprobarea și complezența unei terțe persoane (vezi *Cui i-e frică de Virginia Wolf?*).
În ce fel sunt exprimate sau nu sunt exprimate criticile și complimentele și cum sunt ele primite?

„Nu evidențiezi sau nu observi decât aspectele negative."

„Totdeauna spui că cina e bună, deci nu te cred."
„Zici așa ca să-mi faci mie plăcere, dar de fapt știu că ești nefericit."
„Te uiți la alții și știu că-i apreciezi mai mult decât pe mine."

Jocurile perverse (în acest caz, maladia conjugală e destul de avansată): „Am să-ți iau cu de-a sila ceea ce tu îmi dai cu dragă inimă, îți voi dărui tot ceea ce nu vreau să-ți dărui și nu te voi ierta niciodată că ai primit. Te urăsc cu o iubire neobosită."

Cine povestește întâmplarea?

Marie și Paul se plimbă prin grădina zoologică și trec prin fața cuștii unei gorile. Se deschide portița, gorila o apucă pe Marie, se închide cu ea în cușcă și începe s-o dezbrace. „Ce să fac?" îi strigă Marie lui Paul. Și el răspunde: „Ca de obicei, spune-i că ai migrenă!"
Versiunea aceluiași fapt, povestit de Marie, sună așa: După câteva momente, Marie iese din cușcă îmbrăcându-se și spune: „Veșnic aceeași poveste, neputința psihologică!"
E vorba de același lucru, de aceeași doleanță...

Jocul *ball-trap*: să-l înalți pe celălalt cât poți de mult, ca apoi să-l trântești cât mai de sus. Jocul de-a vorbește-mi, chiar dacă eu nu te-ascult... Jocul de-a cererea și oferta: am să-i dau celuilalt mult de tot, pe măsura propriei mele cereri, niciodată formulată ca atare. De pildă, am să mă culc pe burtă, pentru că am chef ca ea să-mi maseze spatele; ea vine și se întinde lângă mine, oftând de plăcere, și-atunci eu am s-o masez pe ea pe spate.

Dau din belșug mai ales ceea ce jinduiesc să primesc.

Ea îmi mulțumește. Și paradoxul e că primesc mulțumiri pentru ceea ce-aș dori eu însumi să capăt, dar nu primesc...

„O cerere satisfăcută e o chemare ce n-ajunge la destinație."

René Char

Jocul de-a cererea-capcană: îți cer, ca apoi să-ți pot reproșa că mi-ai dat.

„Te atac și tu-mi faci cadouri;
îți cer încuviințarea, iar tu mă învinuiești;
îmi iau un ton dramatic, iar tu râzi;
fac totul ca să mă alungi, iar tu mă primești;
caut reproșuri, iar tu mă înțelegi;
mă devotez ție, iar tu-mi porți pică;
îți cer să mă surprinzi... tu devii previzibil."

Plictisul începe atunci când cunosc dinainte reacțiile celuilalt.

Jocul de-a falsa idealizare: este refuzul de a-i găsi celuilalt cusururi, așa că îți petreci tot timpul căutându-le.

„Unii cad de acord într-o singură privință: să nu fie de acord în aceeași clipă."

Jocul de-a întinsul corzii: când soliditatea relației e verificată trăgând tot timpul de ea. Agresiuni, fugi, puneri la încercare, puneri sub semnul îndoielii, provocări — pentru a te liniști: „Da, mă iubește și-acum, după toate încercările la care l-am supus." La care celălalt răspunde: „Da, continui s-o iubesc, în ciuda a tot ce-mi face. Îmi dovedește că sunt mai puternic decât ea."

Transformarea celuilalt în solicitant: în această dinamică, unul dintre parteneri nu va cere niciodată nimic, ci totdeauna îl va invita pe celălalt să ceară.

„Ce vrei să faci diseară?
Ce vrei să mănânci?
Cum ți-ar plăcea să mă îmbrac diseară?
Unde ai vrea să plecăm în vacanță de Paști?" etc.

Prin această atitudine repetitivă și constantă (oricare-ar fi împrejurările), partenerul tinde să păstreze controlul asupra relației, rămânând stăpân pe dorința celuilalt, adică satisfăcându-l sau nesatisfăcându-l.

Un echilibru fără prea mari suferințe se stabilește atunci când unul dintre parteneri descoperă că îi este indiferent dacă e pus într-o poziție inferioară.

Dincolo de jocuri, există, cred, o miză permanentă în orice relație, adică tentativa de a-ți însuși poziția cea mai înaltă.

Poziția dominantă, zisă și poziția înaltă — a fi deasupra unei persoane —, este definită tehnic drept starea psihologică de-a nu fi supus. De a fi cel care influențează, nu cel influențat.

Poziția dominantă nu e niciodată definitiv dobândită, ci trebuie să fie definită și redefinită neîncetat.

Manevrele pentru a atinge acest scop pot fi evidente sau subtile.

De pildă, cel care-l pune permanent pe celălalt în situația de solicitant: „Ce vrei să mănânci la prânz? Unde vrei să mergem diseară? Vrei să facem dragoste?"

În acest fel, rămâne „stăpân" pe dorința celuilalt, răspunzând afirmativ sau refuzând.

Dar și poziția inversă, aceea de a nu-ți preciza niciodată propria cerere: „las' că vedem noi", „avem tot timpul", „încă nu știu", „de ce nu..." — este o poziție dominantă și puternică.

Jocurile „quiproquo"-ului decurg din dinamica relațională.

Când două persoane trăiesc împreună, ele fac schimb de semne „subtile", dar tenace asupra felului în care definesc natura propriei lor relații. Tactica comportamentală a uneia e modificată de felul în care răspunde cealaltă. Astfel, ele se poziționează una în raport cu cealaltă.

În jocul „quiproquo"[1]-ului, unul dintre parteneri va ținti să preia controlul asupra celuilalt, adoptând poziția inferioară.

Ea: Aș vrea să te îngrijești ceva mai mult (părul, dinții, pielea), chiar dacă asta costă scump; du-te la frizer, la dentist etc.
El: Nu cred că ar trebui să cheltuim prea mulți bani pe lucrurile astea (pentru mine).
Ea: Dar mie îmi place mult să cheltuiesc pentru tine.
El: Știu, dragă, dar avem o groază de facturi de plătit și bani împrumutați care trebuie dați înapoi...

Purtarea legată de poziția aparent „de jos" a bărbatului este de fapt una „ce controlează".

Ea e îndreptățită să se plângă de el și să-l atace la nevoie. Dar el arată limpede că n-o să-i urmeze dispozițiile și sfaturile (care sunt deplasate prin comparație cu alte lucruri, mai serioase). Și de vreme ce el nu fixează nici o condiție de timp, nu știm dacă va călca vreodată pe la frizer ori pe la dentist. E una dintre cheile quiproquo-ului: în loc să execute un act, cuplul acesta recurge la un

[1] D. Jackson de Palo Alto a studiat quiproquo-urile conjugale.

schimb repetitiv, destinat să definească și să redefinească de fiecare dată natura relației lor. „Te controlez, te supun la un refuz."

Într-un alt exemplu:
El: Nu găsesc cămășile albe!
Ea: Regret, dragă, dar încă nu sunt călcate.
El: Trimite-le la *pressing*, nu mă interesează cât costă.
Ea: Și-așa cheltuim prea mult cu întreținerea, trebuie să mai și economisim pe ici, pe colo.
El: Ascultă, mie îmi trebuie cămășile astea.
Ea: Da, dragă, las' că vedem noi.

Soția nu specifică nici când, nici dacă spune da sau nu. Nu slujește la nimic să căutăm motivația unuia sau a altuia, să spunem că lui îi place să cârtească, să se vaite ori că ei îi place să-l frustreze.

Esențial e sistemul de interacțiune, întreținut cu grijă. „Târgul" implicit (sau impus-acceptat) reglează schimburile. Unele dintre aceste „aranjamente" sunt convenabile în primele etape ale unei relații, dar ulterior pot să nu mai convină și mai ales pot să nu mai fie pe placul copiilor, care se vor împotrivi și chiar vor denunța „sistemul" (sau se vor simți excluși din el, iar sănătatea lor emoțională va avea de suferit).

Pentru a înțelege „disfuncția" relațională într-un cuplu, e important să analizăm relația prezentă și să încercăm să identificăm jocurile și quiproquo-urile specifice, mai curând decât să căutăm explicația în trecutul individual al fiecăruia.

E dureroasă perspectiva de-a nu mai suferi, e foarte dureros să-ți părăsești suferința.

Toate aceste jocuri se vor reactiva la maximum în situațiile de despărțire, când unul dintre parteneri socotește nimerit să pună capăt unei relații ce i se pare prea mediocră sau care-l apasă prea mult.

Se produce atunci un fel de accelerare a unor „schimburi demente"; o violență teribilă va circula aproape zilnic între ei.

Ea va spune: „Simt că-mi face propuneri de neacceptat, astfel încât să facă despărțirea imposibilă: în privința copiilor, pe care vrea să-i țină, dar nu se va putea descurca, a banilor, a lucrurilor, a casei, a slujbei mele... Mă simt încolțită, sufăr prea mult, îmi vine să renunț la a-l mai părăsi."

3
Alte secvențe de jocuri

Și unul și celălalt știu perfect ce nu le trebuie: celălalt.
Și tocmai această certitudine îi ține împreună.

Primul exemplu. Relația funcționează pe următoarea bază:

A) El lucrează mult;
B) și are sentimentul că-și neglijează familia.

Ar dori ca partenera să-i fie recunoscătoare pentru A, iar el să fie ușurat de povara culpabilității pentru B — printr-o recunoaștere explicită, clară, manifestă din partea ei.

Diverse forme pentru a fi răsplătit pentru osteneala lui...

- Admirație: „Te descurci nemaipomenit."
- Sprijin: „Muncești prea mult, n-aș vrea să te îmbolnăvești."
- Compensare: „Am gătit ceva bun pentru tine, m-am gândit că ți-ar face plăcere."

DAR ea se simte vinovată pentru munca „excesivă" a soțului, și asta cu atât mai mult cu cât ea „nu are slujbă".

Dacă ar recunoaște osteneala lui, ar risca să-și sporească propria culpabilitate.

Mai multe posibilități i se oferă pentru a se simți despovărată...

- Agresiune asupra muncii soțului: „O preferi în locul meu."
- Devalorizarea propriei persoane: „Nu mă iubești destul."
- Amplificare și valorizare a propriei ei „activități" menajere, a dificultăților cu copiii, a plictisului din cartier.

În toate cazurile, există refuzul inconștient de a răspunde la „așteptările" celuilalt. Ca urmare, va apărea și se va amplifica un sentiment de frustrare, și asta în ciuda multiplelor semne „de iubire" și a tuturor mărturiilor de acest fel.

- El se va trezi cu noaptea în cap, pentru a evita să plece din ajun.
- Va munci fără menajamente când va fi acasă (va meșteri, se va ocupa de gospodărie, de copii), dar va continua să aibă sentimentul unui eșec.

Totdeauna există un învingător efemer în acest joc al supralicitării.

Să fug, repezindu-mă pe-aceleași căi bătute și să descopăr (de fiecare dată) mânia și amărăciunea pe care această nouă capcană le declanșează în mine.

Al doilea exemplu. Mă lipsesc, pentru ca cererea mea să nu fie întâmpinată cu un refuz.

Simte nevoia să facă dragoste, dar se teme că ea îl va refuza (refuz ce i-ar crea un sentiment de respingere, de inexistență, deci intolerabil).

Cu câteva minute înainte de-a se culca, va „declanșa" un conflict (periuța de dinți nu-i la locul ei, nu mai există cremă de ghete). Și-o să se culce așa, bosumflat, cu spatele la ea.

Găsește astfel mijlocul de-a nu-i mai cere să facă dragoste și, mai ales, se scutește de-o suferință posibilă, profund întipărită în el: să se vadă refuzat.

. Paradoxul e că și dacă ea i-ar face avansuri în seara aceea, el ar refuza, „închis" în supărarea lui.

Se lipsește astfel de ceea ce dorește, dar „câștigă" o absență a suferinței datorate unui refuz totdeauna posibil.

Al treilea exemplu. El îi va spune:

„Ce facem mâine?" Ea va răspunde:
„Om vedea după cum va fi vremea, ce chef om avea."
El înțelege: „Nu vrea să iasă cu mine, să mă însoțească, deși știe câtă plăcere mi-ar face."

Și, bineînțeles, exact asta cerea, fără a îndrăzni să-și formuleze dorința („Mi-ar plăcea să vii cu mine"). Rana refuzurilor precedente îi interzice orice cerere limpede, căci riscul unui nou refuz e prea prezent. Așa că pune întrebarea pieziș (ca să nu sufere) și nu se face înțeles.

Se va închide în el în seara aceea, iar ziua următoare e „condamnată" chiar înainte de-a fi început.

Al patrulea exemplu. Uite cât de bun și îngăduitor sunt cu tine, de dragul tău.

Acceptarea poziției de jos (a accepta/a suporta) ca pe-o îndatorire: „Când tu ai chef de ceva, eu accept, sunt de acord cu ceea ce vrei tu, dar o fac într-un fel anume, care te va face să simți că tu mi-ai cerut-o (și că eu am fost de acord, ca totdeauna). Astfel, joc rolul celui

care e „obligat", chiar dacă-mi face plăcere. Îmi transform relația în „îndatorire" ca să ți-o pot reproșa (și să mă valorizez pe mine prin asta: „Uite câte fac eu pentru tine").

Al cincilea exemplu. Descalificarea de către celălalt într-un domeniu esențial.

Îmi apreciez mult partenerul, cu excepția faptului că nu face cutare și cutare lucru (iubirea, n-are grijă de copii, nu-i responsabil).

Discreditarea tatălui: o capcană făcută din multă complicitate.

„Copiii mei de foarte devreme și-au considerat tatăl incompetent în postura lui de tată, deși este competent în oricare alt domeniu. Eram complici cu toții, copiii, el și cu mine, ca să-l descalificăm din rolul de tată."

Iar acesta își va vărsa deznădejdea, revolta, neputința asupra unuia dintre copii, care la rândul lui își va vărsa năduful asupra surorii lui, iar ea... .

Așa se joacă acest transfer pătimaș și ambivalent.
Te distrug ca să te posed.
Mă distrug ca să mă păstrezi.

În ale sale *Carnets 1978* (*Carnete 1978*)[1], Albert Cohen, autorul de neuitat al romanului *Belle du Seigneur* (*Frumoasa Domnului*), e cuprins dintr-odată de dorința de-a descrie o scenă conjugală. E vorba, bineînțeles, de o scenă ce decurge după un scenariu cunoscut de protagoniști, rodat, îmbogățit cu episoade noi. Scena ilustrează câteva dintre jocurile descrise mai sus.

---

[1] Albert Cohen, *Carnets 1978*, Gallimard.

„De furie, se repezi spre bucătărie, unde se închise, învârtind cheia în ușă de două ori, începu să se plimbe în lung și-n lat făcând tărăboi, fericită să-și îngrijoreze soțul. El bătu în ușă, ceru să-i deschidă. Ea zâmbi și nu-i răspunse. El mai bătu de câteva ori, tot fără rezultat. Deodată, de teamă, simți în gât năvala sângelui. Poate că ea dăduse drumul la gaz în bucătărie ca să se sinucidă și să-l pedepsească, iar gândul îl făcu să tremure, căci o iubea. «Deschide, îi strigă, deschide, că de nu, sparg ușa!» Îi răspunse că nu va deschide, că voia să moară, iar el ghici, după tonul înfundat al vocii, că ea mânca. Se aplecă, se uită pe gaura cheii. Înarmată cu un sendviș lung, ea mesteca însuflețită de-o animație sumbră și egoistă. După ce isprăvi, își potrivi părul, se pudră și deschise ușa. «Doar ca să nu te las singur am renunțat să mă omor», îi spuse, cu buzele lucindu-i un pic de pe urma jambonului gras. Și scena începu din nou.

La miezul nopții, s-au oprit din strigăt, nu s-au mai învinuit unul pe altul și nu și-au mai azvârlit ura în obraz, ca la teatru, căci obosiseră și dintr-odată s-au pomenit lipsiți de vervă. Se instală atunci o tăcere bosumflată, fiecare sperând într-o miraculoasă predare a celuilalt, într-o tandrețe spontană din partea celuilalt, și ce bine ar fi atunci, totul ar fi dat uitării. Dar cum înfrângerea celuilalt nu se vestea, au schimbat câteva cuvinte protocolare, și-au vorbit cu dumneata în chip nobil, cu indiferență și falsă naturalețe. Dar bieții solitari, actori fără de scenă, evitau să se privească în timpul acestui antract, deoarece știau că dacă privirile li se-ntâlnesc, vor izbucni într-un râs nestăpânit fără să vrea, blestemul acela al finalurilor de scenă, știau că nu s-ar putea opri să nu râdă, un râs îngrozitor și dureros, un râs infernal în cascade triste, știau că pericolul acelui râs nestăvilit n-ar dispărea

decât odată cu capitularea celui ce-ar îndrăzni cel dintâi să dea sărutul împăcării.
Curând însă scena începu din nou. A se învinui unul pe altul era un fel de distracție, o luptă împotriva plictisului și-a înspăimântătoarei singurătăți conjugale. O, veșnic aceleași reproșuri, o, lamentabilă distracție în deșertul conjugalității. O, slăbiciune a soțului ce-l făcea să protesteze întruna, și cât de deznădăjduit se simțea știind că cu cât mai mult pretindea și cerea întoarcerea iubirii dispărute, cu-atât mai puțin îi păsa soției lui de el, cu-atât mai puțin se dovedea a fi viu pentru ea, a fi real și cu prestigiu. Dar nu se putea împiedica să nu-și spună și să-și răspundă durerea de a nu mai fi iubit ca altădată, durere tot mai puțin eficace și mai puțin percepută de ea. O, și lehamitea din ea, și solitudinea aceea din el, și totuși vorbea, vorbea, se justifica, îi dovedea, voia să-i dovedească că proceda rău, că nu mai era strop de duioșie în ea. Și-n vreme ce continua să demonstreze și să revendice, știa că bietele lui cuvinte erau ca o vopsea ce nu mai prinde pe stofă, o vopsea ce nu se mai impregnează. Și vorbea, vorbea, voia s-o convingă să fie blândă, să fie iubitoare, vorbea, vorbea, iar îndrăgostita de pe vremuri stătea țeapănă, surdă și neînduplecată în dreptatea ei de soție nefericită, iar el vorbea, vorbea, și știa că se depreciază pretinzând o tandrețe ce-i era refuzată.
Indignat de mutismul aceleia care pe vremea logodnei îl numea prințul ei, înspăimântat că pentru ea nu mai conta și că nu mai era iubitul de altădată, o apucă dintr-odată de părul blond, de care ea era atât de mândră, și-o zgâlțâi, ca s-o scoată din mutismul acela. Și înviind dintr-odată, ea țipă că e o rușine, o lipsă de demnitate să atenteze la părul ei, la tot ce era mai radios în ea. «Mitocanule, țărănoiule!», adăugă ea

seniorial, în timp ce el își mușca buza ca să nu râdă, iar ea alergă să se-nchidă din nou în bucătărie. Rămas singur, o admiră. Tot ce era mai radios în ea, șopti el înduioșat, și-o admiră pe cea care se încuiase, îi zâmbi: Dar cum s-o facă să iasă din bucătărie? Să-i vorbească prin ușă, să-și ceară iertare? Nu, s-ar compromite definitiv. Și-apoi n-ar sluji la nimic dacă ar implora-o să iasă, ar sta închisă acolo ca să-l facă să sufere. Ce mai, salvarea ar fi vizita inopinată a unor prieteni. Atunci totul ar fi din nou bine, totul ar fi dat uitării, iar ea ar fi din nou veselă și fermecătoare.

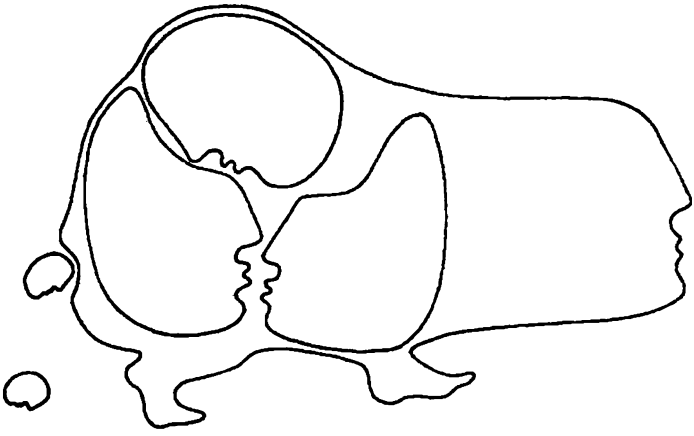
Ușa de la bucătărie se deschise cu violență, așa, de ochii lumii. Continuând să tacă, hotărâtă, se așeză la masă, luă cutia de chibrituri și, încruntată, începu să scoată băț după băț, cu încetul. După ce le scoase pe toate, începu să le pună iar în cutie, unul câte unul, preocupată. El știu că mutarea aceea minuțioasă, dus-întors, avea să țină mult și că-l privea pe el. Ca să-i arate că suferea, ca să-i arate că era îndobitocită de durere. Dar mai ales ca să-l pedepsească, să-i impună tortura bețelor de chibrit scoase și vârâte întruna la loc. Ei bine, câtă vreme ea n-o să spună nimic, nici el nu va mai spune nimic. Da, trebuie să știi să te faci respectat.

Dar aproape numaidecât începu să se vaite, să-i reproșeze că nu-l mai iubea ca pe vremuri, și vorbi, vorbi, știind că reproșurile lui nu vor sluji la nimic, că aveau s-o scârbească și s-o îndepărteze și mai mult. Dar își continuă exhibițiile îndurerate, știind că cu cât se văicărea mai mult, cu-atât ea îl disprețuia pentru că avea nevoie de ea. Îmi poartă pică pentru că mă las ucis cu încetul de ea, se gândi el. De ce, dar de ce nu-i spunea un cuvânt, un simplu cuvânt de duioșie care-ar fi pus capăt ororii?

Obosită să tot aștepte din partea soțului un cuvânt de duioșie și-un sărut de împăcare pe care le spera, înălță din umeri, lăsă baltă chibriturile, se ridică și porni spre dormitor. Și-atunci cel părăsit rămase înspăimântat în salonul pustiu. Începu să scoată chibriturile unul câte unul, apoi le puse la loc în cutie unul câte unul, apoi o luă iar de la capăt."

„Neînțelegerea e specifică iubirii, deoarece iubirea e un sentiment prea vehement, care nu se poate exprima în profunzime. Cuvintele o rănesc. Reticența e necesară, trebuie să te înțelegi din două–trei vorbe. Ba uneori chiar pudoarea e împinsă atât de departe, încât nu se mai spune nimic, așa că, firește, nu există niciun motiv ca neînțelegerea să se risipească vreodată."

V. Jankelevicht



„Îi vorbeam prea mult de lipsurile sale...
și nu îndeajuns de dorințele mele."

4

Contabilitatea afectivă („registrele contabile ale familiei")[1]

Nici că se află persoană mai exigentă decât aceea care nu cere nimic... și o spune.

În aspectele ei cele mai vizibile, e ceea ce se cheamă încredere, cu alte cuvinte, credința că partenerul va face pentru tine ceea ce ai făcut tu pentru el, dar cum nu se știe când, încrederea este legată de timp. Făgăduiala nerostită și niciodată ținută poate apărea, odată cu trecerea timpului, mai evident hărăzită a nu fi ținută.

Exemplu: Ea crede că el își va petrece mai mult timp cu familia de cum își va organiza mai bine munca.

Pe măsură ce copiii cresc, ea va crede din ce în ce mai puțin în acest lucru și-l va pretinde din ce în ce mai mult.

Quiproquo-ul (ceva luat drept altceva) ivit de pe urma acestei situații nu e deschis sau conștient, nu e nici măcar rezultatul unei negocieri; li se va impune protagoniștilor fără vrerea lor.

[1] Capitolul de față se inspiră mai cu seamă din conceptele dezvoltate de Ivan Boszormeny-Nagy în *Invisible Loyalties* (*Loialități invizibile*), 1973.

Văd deseori cupluri care vorbesc și acționează ca și când ar ține niște registre contabile ascunse; creditul și debitul sunt înscrise în paginile fiecăruia, nimic nu e lăsat uitării, nimic nu-i gratuit.

Această contabilitate afectivă pare a se baza pe principiul că (în ciuda aparențelor) partenerii trebuie să găsească în asocierea lor avantaje echivalente.

„Totul trebuie să fie echitabil între noi."

Dar cum să măsori avantajele sau beneficiile? Acestea se situează la multiple niveluri, pornind de la lucrurile materiale și financiare până la nevoile cele mai inconștiente. Evaluarea lor e deosebit de subtilă și mai ales cât se poate de subiectivă (deci parțială, părtinitoare, inegală[1]).

Se pare că schema de desfășurare este de următorul tip: orice privilegiu, beneficiu vizibil sau încălcare a regulilor se plătește prin sentimentul de vinovăție și prin obligații față de celălalt; și paralel, suferința, sacrificiile, concesiile sunt recompensate prin sentimentul meritului și prin drepturi asupra celuilalt.

„Am dreptul la timpul, la iubirea, la buna ta purtare față de mine." Ai o datorie față de mine, chiar dacă tu n-o știi, de vreme ce m-ai sedus (înainte de a te cunoaște eram atât de liniștită), mi-am întrerupt studiile, lucrul, am avortat, mi-am părăsit locurile natale, prietenii, mama, de dragul tău... *Îmi ești dator cu aceleași renunțări pe care le-am făcut și eu.*

O femeie se plânge mult de pasivitatea soțului ei. Trebuie să ia singură toate hotărârile privitoare la copii și să se ocupe de bunul mers al familiei. El

[1] Bunica spunea: „Toți suntem egali, dar unii sunt mai egali decât alții."

lucrează într-un birou, îi aduce leafa, citește romane polițiste, se uită la televizor pentru a se destinde, iese cu prietenii și nu-i pasă de nimic din tot ce se-ntâmplă acasă. Ea se simte jignită și îndreptățită în pretențiile ei.

Ca urmare a unor schimbări profesionale și personale, soțul devine mai sigur pe el, își afirmă poziția, ia decizii în familie.

Soția ar trebui să fie mulțumită că, în sfârșit, își vede dorințele realizate. Dar iată că suportă cu greu schimbarea și face o depresie. Se vede văduvită de sentimentul de merit și valoare. „Beneficiile" ei constau în a se considera și a poza în femeie vrednică de toată stima și o femeie de compătimit. Plăcerea pe care i-o procura această poziție depășea greutatea poverilor pe care și le asuma (inclusiv plăcerea de-a se plânge de situație, care e un beneficiu important).

Văd în cele de mai sus un exemplu al rezistenței la schimbare — acesta se manifestă atunci când unul dintre parteneri „rupe" echilibrul tensiunilor și al plângerilor necesare funcționării celuilalt.

Totul se petrece de parcă suferința ar da drepturi, iar plăcerea ar impune datorii.

„Am tolerat și am înțeles legătura pe care ai avut-o. Nu voiam să fiu un obstacol, să te-mpiedic să-ți trăiești viața. Și chiar ți-am propus să pleci într-o vacanță de-o săptămână cu el. Așa că acum aștept de la tine... așa că-mi ești datoare... așa că am și eu dreptul cu vârf și-ndesat... pentru că am suferit din cauza ta."

Ca și cum cu cât sufăr mai mult, cu atât sunt mai merituos. Suferința îmi îngăduie să adun merite. „Cu atât mai mult mi se datorează tot felul de lucruri...": tocmai aceasta ne permite să ne explicăm privațiuni de neîn-

chipuit, înstrăinarea, coerciții sub toate formele în anumite cupluri.

În ciuda aparențelor, în ciuda a ceea ce pare nedrept din afară, eu cred că dacă un cuplu durează înseamnă că fiecare dintre parteneri găsește în cadrul lui beneficii echivalente, deși situate în registre diferite și având prețuri inegale.

„Nu există nici un motiv pentru care să rămânem împreună... dar există o groază care se opun despărțirii noastre..."

„Și dacă-mi place să fiu bătut(ă)!"[1]

Cuvintele acestea nu pot fi spuse decât de-un bărbat sau de o femeie care a devenit conștient(ă) de nevoia de-a se bucura de pe urma masochismului său sau a conflictului cu partenerul.

Privilegiile, dimpotrivă, se plătesc prin obligații: cadouri, sacrificii diverse și mai cu seamă sentimentul culpabilității.

Am uneori impresia că plăcerea dobândită în absența partenerului trebuie să fie înapoiată acestuia sub diverse forme:

„— Ai jucat bridge toată după-amiaza (sau ai fost la cinema) cu prietenele, în timp ce eu lucram. M-am gândit că la întoarcere ți-ar da prin minte să-mi faci și mie o mâncărică bună, dar când colo, nu găsesc decât sendvișuri!

— Tocmai asta e, n-am avut timp să gătesc, pentru că am jucat bridge.

---

[1] Bărbații bătuți sunt puțin cunoscuți, dar fenomenul e mai puțin rar decât s-ar părea.

— Da' știu că trăiești bine! Te țin pe spinarea mea și-o duci ca-n paradis!"

Cuvintele „trăiești bine" oare nu sună totdeauna ca un reproș, ca o socoteală nedreaptă?

Ne putem pune întrebări asupra acestui paradox: plăcerea celui pe care-l iubim, în cazul în care nu mai suntem cauza ei, e o ofensă și cere reparații și compensații. Ba chiar și atunci când noi suntem cauza.

„Aș vrea să-ți pot lua înapoi ceea ce-ți dau, ceea ce ai datorită mie."

Exercit astfel o putere care cere întruna reasigurări și dovezi pentru existența ei (și ale fragilității ei).

Jean câștigă acum destul de mult pentru ca Marie să poată duce o viață îndestulată. Dar face întruna caz de asta: „Acum nu mai ai nevoie să muncești, datorită mie te poți întâlni cu oameni interesanți. Am o mulțime de griji profesionale."
Marie are sentimentul că îi reproșează ceea ce noul lor mod de viață îi dăruiește, că soțul ar voi ca ea să se simtă datoare, aproape vinovată.
Nu cumva suferă de pe urma faptului că nu mai e considerat un individ defavorizat de soartă, de absența educației, de mediul social, de societate? Ea trebuie să-i dea acum sentimentul de merit pe care ascensiunea socială l-a făcut să-l piardă.

Meritul să fie oare invers proporțional cu puterea?

Ne putem plăti datoriile... fără să le și achităm.

În contabilitatea afectivă, rareori dezvăluită pe față, dar totdeauna prezentă, există **contenciosul trecutului.**

E vorba de datoriile nerambursabile pe care le avem față de părinți (față de mamă mai ales, facturi fluturate-n vânt ce vorbesc de dăruirea sângelui ei, de spaimele ei, de timpul tinereții ei pierdute, de nopțile fără plăcere, de talentele irosite, de tot ce-a îndurat în viață, de dorințele uitate...)

Socotelile afective ale unui cuplu nu pornesc de la zero în momentul întâlnirii. Totdeauna vor fi încărcate de trecutul fiecăruia. Și se vor aduna în progresie geometrică, în ritmul decepțiilor.

Totdeauna îl vom pune pe cel pe care-l iubim să plătească prea scump durerea pe care nu vrem să i-o aducem.

Ceea ce pretindem și așteptăm de la partener reprezintă deseori reflexul frustrărilor noastre venind din copilărie, pe care acesta trebuie să le repare.

Îi cerem celui de alături ceea ce n-am primit de la părinți:

„Soțul meu a avut o copilărie nefericită, mama lui l-a neglijat, tatăl a fost foarte aspru. Și-atunci e normal s-aștepte de la mine atât de multă atenție și compasiune, e normal să fie prea puțin disponibil când simt și eu nevoia de tandrețe. Iar mie aproape că mi-e rușine când mă gândesc cât de alintată am fost în copilărie."

Ne putem plăti datoria existențială, contractată față de propriii noștri părinți, mai ales față de copii, deși o parte a ranchiunei sau a recunoștinței se răsfrânge și asupra partenerului. Legăturile pe verticală, de la părinte la copil și de la copil la părinte, rămân cele mai puternice, pe când relația pe orizontală stabilită între

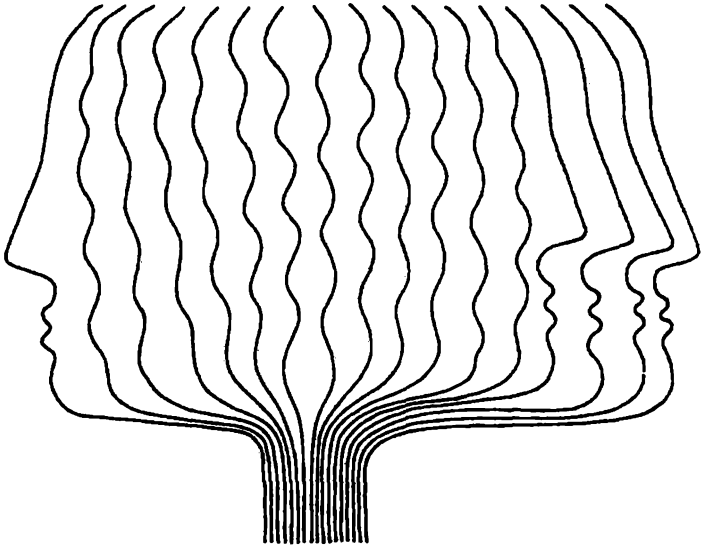
partenerii unui cuplu constituie un fel de supapă în această înlănțuire invizibilă.

„Mama și-a sacrificat viața pentru copii. Lucra ca să aibă cu ce ne întreține, nu se ocupa niciodată de ea. De aceea eu n-aș vrea ca soția mea să lucreze, o ajut, îmi restrâng nevoile, mă aflu lângă ea ca s-o liniștesc și s-o ascult. Plăcerea mea e ca ea să se ocupe totdeauna cu dragă inimă de copii."

Bărbatul acesta îi achită astfel soției lui tot ce simte că-i datorează mamei. Se achită astfel de-o datorie ce-l împovărează (și care riscă s-o împovăreze încă și mai mult pe soție).

Dacă te iubesc mai puțin, îndur mai puțin nedreptatea; inversul nu-i totdeauna adevărat.

„Îmi dăruiești atât de mult, încât nici nu mai poți primi ceea ce vreau să-ți ofer."



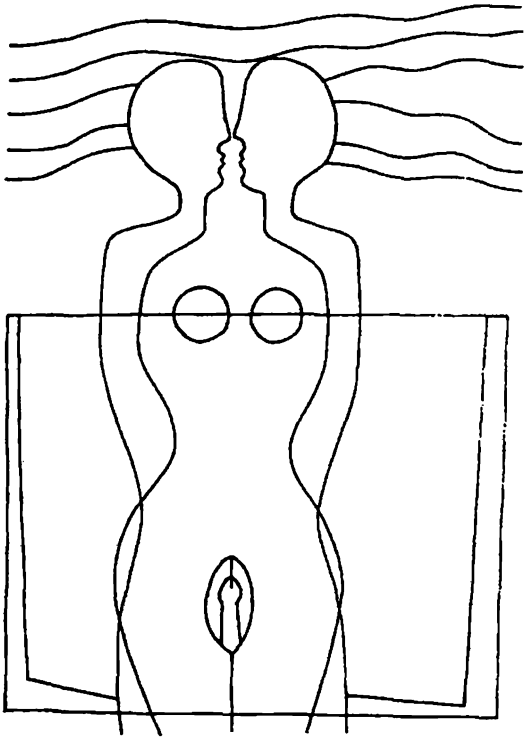
A merge mai departe cu cineva înseamnă
de multe ori a merge mai aproape.

V

Comunicare și dinamică relațională

Nu ne întâlnim decât izbindu-ne unul de altul și fiecare, ținându-și cu mâinile măruntaiele sfâșiate, îl învinuiește pe celălalt, care-și adună și el măruntaiele.

Gustave Flaubert



Din ce e făcută legătura mea cu tine? Din ceea ce-ți lipsește ție și din ceea ce-mi lipsește mie. Atracția noastră reciprocă, magnetul nostru cel mai puternic va fi ceea ce tu nu ai, iar mie mi se pare că am — din ceea ce tu crezi că ai, iar eu nu am.

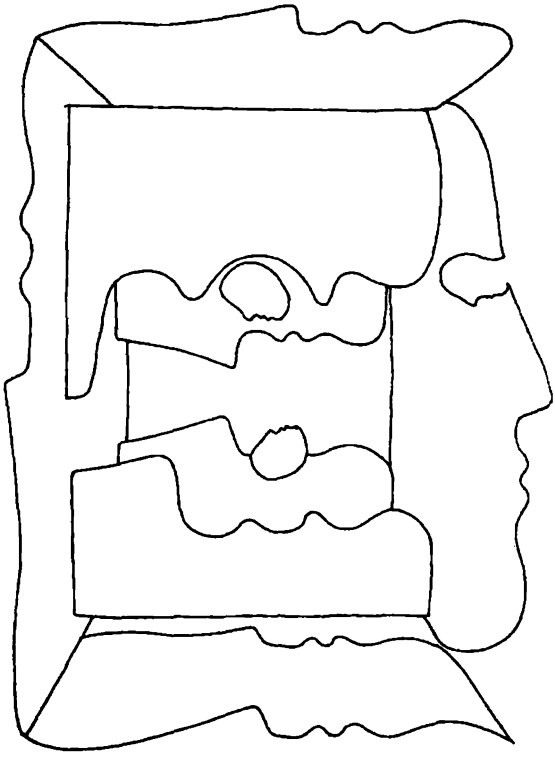
1

Comunicare și dinamică relațională

„Trebuia să vorbim, dar am tăcut amândoi. Ne-am ucis cu tăcerea reticențelor, cu spaima, cu resentimentele noastre."

Dincolo de fenomenele de comunicare, de ceea ce dai și de ceea ce primești, e interesant să ne punem întrebări asupra dinamicii relaționale dominante a fiecăruia dintre partenerii cuplului.

Înțelegem prin aceasta ansamblul „scenariilor", al „imperativelor vechi" și al „comportamentelor inconștiente" ce se vor repeta, se vor reconstrui, se vor dezvolta, indiferent de modul de comunicare sau de stimulii introduși în relație. Descoperirea, actualizarea (conștientizarea) dinamicii relaționale dominante e o adevărată activitate arheologică; adesea, aceasta pretinde ani de zile. Această aducere la lumină produce întotdeauna suferință. „În căutarea adevărului, dificultatea e... că uneori îl găsești!"



Să nu-l lăsăm pe celălalt să capete puterea de-a ne distruge.

E un demers dificil, istovitor, deoarece se axează pe căutarea unei mize inconștiente, cu care îl împovărăm pe celălalt.

• Dovada contrariului:

Ea va voi să facă dovada că nu e iubită, că va fi părăsită, azvârlită.
El va dovedi contrariul, că o va iubi mereu, că nu o va părăsi niciodată, orice s-ar întâmpla.
E o luptă pe viață și pe moarte între ei doi.
Iar ea va recunoaște: „Devotamentul total al acestui om provoca în mine o violență cumplită. Era ca o mamă prea bună, desăvârșită, iar eu, în schimb, eram nevoită să fiu o fată bună, o soție bună. Era de-a dreptul insuportabil, trebuia să stric toate astea."
„Dacă cineva mă iubește, îl pun la încercare (abia apoi pot fi sigură); am confirmarea că partenerul ține la mine, știu până unde pot să merg, chiar dacă par rea, nestatornică."
„Mi-e greu să dăruiesc dacă tu iei și ceri întruna."

• Pseudoconvingerile reciproce:

„Eu cred că o să mă părăsească dacă-i spun că doresc pe un altul.
El crede că niciodată n-aș putea dori pe un altul."
Îți iau batista asta, apoi ți-o cer, iar violența cu care ți-o cer mă face s-o sfâșii. Și astfel sfâșii ceea ce îi cer celuilalt să-mi dea. Pentru mine, e simplu să iau.

• Descalificarea:

„Îl uram atât de mult pentru ceea ce nu era, că nici nu mai puteam aprecia ceea ce era — nici măcar nu-l mai vedeam."

Ce-i dăruiesc celuilalt, dacă nu aduc decât așteptările mele în ce-l privește?

Din ce e făcută legătura noastră? Din ceea ce mă leagă — mă reține sau mă desparte de tine.

„L-am descurajat pe Jean în iubirea lui pentru mine, căci nu credeam în ea. A rezistat foarte mult, voind să mă iubească până când mă voi fi iubit și eu pe mine, până când în sfârșit voi fi putut să mă iubesc... Și nici în ziua de azi, când suntem despărțiți, niciodată nu s-a dezis de mine, n-o va face niciodată.
În seara nunții, după ce am plecat de lângă prieteni, primele cuvinte pe care mi le-a spus în mașinuța minusculă, care trăgea tinichele după ea, au fost:

«— Ei, acum crezi că te iubesc?
— Nu.
— Și-atunci pentru ce te-am luat? Pentru averea ta?»
N-am răspuns nimic, dar credeam că așa era (eu, care nu aveam nici urmă de avere). Și ani de zile m-am agățat de convingerea asta, care-mi era necesară.
I-am dăruit eficacitatea mea, l-am ajutat în lucrările lui, banii și timpul meu le-am dăruit copiilor, pentru ca el să fie mai liber. I-am dăruit viața mea, fără vreo restricție, dar nu și pe mine, care nu prețuiam nimic. Ah! să fii pur și simplu a celuilalt, în loc de-a te sili întruna să faci pentru el, ca să-ți «repari» lipsa de valoare. Mă simțeam prea săracă, prea lipsită de orice pentru a dărui și altceva decât cadouri active în locul iubirii.
Scriind cele de mai sus, îmi dau seama că i-am ascuns toate acestea, pe care poate că le-ar fi acceptat... Era frumos să facem o mulțime de lucruri împreună, să

ne zbatem unul lângă altul, dar strădaniile mele nu au reușit, m-a părăsit.

Făcusem dovada că nu mă poate iubi până la capăt și mi-am pierdut echilibrul («Nu pot fi iubită») când balansierul meu («Îți voi dovedi că ești iubită») s-a îndepărtat, zdrobit, descurajat, văduvit."

Această frumoasă relatare arată limpede pe ce dinamică relațională era construit cuplul în cauză.

„Eu nu mă iubesc, deci nimeni altcineva nu mă poate iubi, orice-ar spune și orice-ar face, căci numai eu știu că-i cu neputință."

La care celălalt a răspuns: „Te iubesc și voi face dovada de netăgăduit a acestui lucru, mai întâi luându-te în căsătorie, apoi oferindu-ți toate creațiile mele, toate proiectele, toate dorințele. Toate astea sunt numai pentru tine."

Dinamica funcționează de minune: „Cu cât faci mai multe pentru mine, cu atât mă îndepărtez de tine", „Cu cât faci mai multe, cu atât mai mult dovedești că eu nu prețuiesc nimic, căci altminteri nu mi-ai dărui atâta."

Pentru cutare altă persoană, „legea" secretă va fi această convingere de neșters:

„Tandrețea nu-i niciodată gratuită, totdeauna trebuie s-o plătești (prin culpabilitate, privațiuni sau obligații, pe plan sexual, de pildă...), ceea ce eu nu vreau."

Prin urmare, se va priva, în timp ce va transmite semnale ce vor provoca fără greș răspunsuri culpabilizante sau sexuale...

Dinamica relațională se exprimă cel mai adesea prin simptome (comportamente repetitive irațională). Vor exista, de pildă, sisteme de relații intime în care simptomele unuia dintre parteneri vor fi necesare menținerii

și uneori chiar supraviețuirii relației, chiar dacă din această cauză relația devine dificilă și penibilă.

De exemplu, soțul care-și tratează angoasa de a fi bărbat ocupându-se foarte intens și cu pricepere de copii și de treburile casnice — „deoarece soția mea e totdeauna bolnavă", va spune el.
Dar el nu va dori ca ea să se vindece (și se va strădui mult în acest sens, menținând cu orice preț echilibrul prin această situație).
O femeie susține că din cauza fricii de-a conduce a soțului, ea trebuie să-l ducă cu mașina acolo unde el trebuie să meargă. Pentru ea e ocazia de a nu-și înfrunta propria fobie: „Îmi depășesc și controlez propria mea teamă, întreținându-i lui teama."

Sistemul relațional al unui cuplu poate avea nevoie de un „țap ispășitor", ale cărui simptome vor avea o valoare rituală, uneori sacrificială.

Un copil, de exemplu, sau o rudă apropiată vor fi punctul asupra căruia se focalizează un conflict conjugal.

Tatăl: Totdeauna l-ai alintat prea mult pe copilul ăsta, și-acum te vaiți că nu te-ascultă?
Mama: N-ar fi fost nevoie s-o fac dacă l-ai fi iubit destul când era mic, dacă te-ai fi ocupat mai mult de el.

Dacă certurile continuă, iar părinții amenință să se despartă, copilul începe să nu se mai descurce cu școala, începe să urineze noaptea în pat sau manifestă orice alt simptom-alarmă (pentru a menține sistemul în care el este totuși miza conflictelor, dar prin care captează atenția).

Într-o altă dinamică, soțul își interzice, în ciuda numeroaselor ocazii pe care i le prilejuiește ocupația lui, să aibă relații intime cu alte femei. Totuși, soția lui e

prea puțin exuberantă. Și spune adesea: „Am refuzat atâtea ocazii, vă dați seama, cu atâtea femei lipsite de prejudecăți care roiesc pe lângă mine, dar niciodată nu mi-am înșelat soția, o respect prea mult." Pe undeva simte însă că e deposedat de ceva important, și-atunci va începe să trăiască prin mijlocirea fiicei lui — care îi va da apă la moară tatălui, ducând o viață sexuală destul de agitată. Iar el va condamna purtarea fetei, pătrunzând din ce în ce mai adânc în intimitatea ei (îi ascultă telefoanele, îi deschide scrisorile, o urmărește când are întâlniri, ba chiar o pândește și o observă în timp ce face dragoste). Și tot el o va împinge să se mărite repede: „În felul acesta, o să fii liniștită cu un singur bărbat, așa cum am fost și eu cu nevastă-mea."

E cât se poate de evident că însuși conținutul acestor schimburi, dacă este perceput doar în termeni de comunicare, ajunge la impas, la „discuții demente".

Aceste simptome sunt mai numeroase în cuplurile descrise ca având un nivel slab de diferențiere sau o stare de fuziune ridicată, după mai mulți ani de viață în comun.

Ne inventăm un viitor comun cu visuri diferite. Fără a înțelege că acest lucru ne îndepărta în prezent, ucigând elanurile de viață ce ne încleștau.

2

Beneficiile secundare ale „dezechilibrului" relațional

„Ne-am atinge cu plăcere, dar nu izbutim decât să ne dăm lovituri."

Jean-Luc Godard

Când suferințele, umilințele, frustrările s-au instalat, ele sunt menținute și întreținute în timp și comportă, evident, și beneficii secundare.

Acestea din urmă sunt adesea prea puțin limpezi, paradoxale și, aparent, împotriva oricărei logici. În încercarea de a le descoperi, poate fi util să ne punem întrebarea:

„Ce s-ar întâmpla dacă purtarea cutare sau cutare (la mine sau la altul) de care mă plâng n-ar mai exista? Care ar fi dezavantajele acestei schimbări pentru mine?"

Să-l înnebunești pe celălalt stă în puterea oricui. Miza este exterminarea, moartea psihică a celuilalt, în așa fel încât să nu poată scăpa de iubire. Să nu mai poată trăi prin propriile lui puteri, nici gândi, nici simți, nici dori să-și amintească de el însuși și de ceea ce îi aparține de drept."

Pierre Fedida

O soție se plânge mult de firea groaznică a soțului ei, de depresiile, de pesimismul lui. Face tot ce-i stă în putere să-l ajute, în timp ce, pe de altă parte, întreține alte relații mulțumitoare, având conștiința liniștită. Beneficiul cu care s-alege de pe urma acestei situații ar putea fi rezumat astfel: „E atât de chinuitor să trăiesc cu el, încât am și eu dreptul să mă amuz un pic, nu?"

Unul îi îngăduie astfel celuilalt (și-l încurajează, uneori, fără să vrea) să aibă un simptom, o deviere, deoarece acest aranjament permite „încheierea unui târg" privind o purtare specifică, o recompensă și o protecție defensivă.

Acest lucru ne îngăduie uneori să evităm să ne vedem propriile temeri și/sau propriile lipsuri.

Un soț spunea: „Nu am prieteni și relații în afara familiei, deoarece soției mele nu-i place să iasă în lume, nu vrea să-și lase copiii acasă, nici să rămână singură."

El evită astfel să-și înfrunte propriile dificultăți în stabilirea și menținerea relațiilor și a contactelor de prietenie.

Anumite comportamente „în public" ale unui cuplu îi pot mira pe cei de față, care nu percep dedesubturile jocului lor relațional.

Cutare bărbat își agresează soția, o descalifică de față cu niște străini, fără ca aceasta să-i dea replica ori să se simtă afectată. Care sunt „avantajele" lor mutuale? Pentru soție, poate fi o compensare narcisică de amploare: „Vedeți cum se poartă cu mine, merit compătimirea și simpatia voastră pentru stoicismul cu care îi suport purtările."
Sau pentru bărbat: „Vedeți cu cine sunt osândit să trăiesc. E meritul meu că n-o părăsesc."

Dar mizele și beneficiile subtile ale jocurilor conjugale distructive sunt încă și mai ascunse, mai inconștiente, situându-se pe multiple niveluri.

Care e, de pildă, la un moment dat, funcția unei boli, a unei accidentări repetate a unuia sau a altuia, în relația cuplului?

La ce slujesc crizele de anxietate în familie? Ce semnale transmit oboselile, depresiile?
El povestește: „De fiecare dată când telefonează, tonul ei e vioi, e binedispusă, tonică, veselă cu interlocutorii. De cum vorbește cu mine, în vocea ei se simte văicăreala, melancolia, neputința, absența dorinței de-a trăi..."
„Când iese cu prietenii, e ca o sărbătoare; deși se-ntoarce târziu, nu-i niciodată obosit. Când îi propun să ieșim, să cinăm în oraș, atmosfera devine numaidecât apăsătoare, obositoare; și seara se termină doar făcând planuri..."

Mi se pare important să reperăm pe cât posibil avantajele suferinței, ale mâniei, ale geloziei etc., înainte de-a încerca să schimbăm ceva în toate acestea.

„Ce mai, trebuie să știi să te sacrifici cu bucurie și să iubești orice s-ar întâmpla, trase ea concluzia, cu un înspăimântător zâmbet angelic."

Albert Cohen

3

Împărțire, schimb și întrepătrundere a simptomelor relaționale[1]

Orice relație e asimetrică, fie în raport cu implicarea afectivă sau implicarea în iubire, fie cu universurile potențiale.

Anumiți parteneri își vor izola, localiza și plasa tendințele jenante sau interzise, angoasele asupra partenerului lor intim, manipulându-l în așa fel încât să exprime și să fie purtătorul propriei sale probleme. Astfel, gândurile și amintirile iraționale sau spaimele pot fi transmise de la o persoană la alta prin mesaje duble, mergând până acolo încât celălalt să se îndoiască de simțurile, de percepțiile, de propriile lui amintiri și sentimente.

Soția urmează o terapie deoarece suferă de angoase insuportabile în legătură cu sănătatea soțului ei. În ceea ce-l privește, acesta tolerează bine grija hiperprotectoare a nevestei, amuzat, iar uneori un pic stingherit

[1] Unele dintre exemplele și ideile expuse în capitolele 3 și 4 sunt direct inspirate de un articol al lui J. L. Framo, intitulat „Symptoms from a family transactional viewspoint" („Simptome din punct de vedere tranzacțional asupra familiei"), 1970.

de restricțiile pe care ea le impune libertății lui de mișcare (hrană, activități...)

Câtă vreme ea purta spaima (lui), acestuia nu-i păsa prea mult de sănătatea sa, nici de starea în care se afla — „cineva drag trăiește angoasa bolii mele în locul meu, totul e-n regulă". Dar de fiecare dată când ea se ocupa mai puțin de el și era mai puțin angoasată, soțul se plângea de „dureri violente în piept". Când terapia soției lui va face unele progrese, el va fi „foarte bolnav", până când va izbuti să trezească din nou angoasa în ea. Odată prinsă în acest cerc puternic, ce va face ea?

Într-un alt exemplu, o soție solidă (cu multe kilograme) va demonstra că, pentru a-și îngădui să mănânce peste măsură, este nevoie ca cineva să fie atent la ea, să-i interzică sau să-i reproșeze acest lucru. Soțul e deranjat de „incapacitatea ei de-a se disciplina" — și-și bate deseori joc de ea. Ea își oblojește rana mâncând și mai mult. O explorare mai adâncă va arăta că soțul are ceva să-și reproșeze — și cum nu-și îngăduie să fie indulgent cu el însuși, participă la nevoia de a mânca mult prin intermediul ei; își încurajează soția în mod subtil prin „reproșurile" și ironiile lui.

Într-un cuplu confruntat cu angoasa, unul dintre demersurile considerate „vitale" este de-a căuta în mod imperativ, irepresibil, un țap ispășitor pentru propria noastră purtare sau pentru ceea ce ni se întâmplă.

Ceea ce are drept consecință pasarea propriei responsabilități asupra partenerului, uzând de două strategeme complementare:

• **A copleși cu reproșuri** (chiar și neînsemnate): „De cum vin spre tine în pat, te întorci cu spatele la mine" (în timp ce ea simțea poate nevoia să-și încălzească spatele în brațele lui).

„Nu-mi primești mângâierile ori duioșia, te simt absent, departe";

• **A se justifica de-a fi făcut**, de-a fi prevăzut sau gândit ceea ce trebuia făcut în cutare situație, și asta în beneficiul celuilalt.

Astfel, fiecare se simte un fel de victimă neputincioasă față de intervenția nedreaptă și deplasată a celuilalt.

„Ceea ce vreau e să nu mai sufăr împreună cu tine pentru ceva ce nu vreau."

„Alături de tine mă simt mai inteligent, mai vioi, mai ușor, mai generos, mai întreg, ca și cum aș pătrunde în timpul poetic al vieții mele."

4

Atribuirea inconștientă de roluri

Nu întotdeauna alegem ruptura, nici durerea adevărată, ci adesea alegem supraviețuirea.

Rolul este ansamblul de comportamente-răspunsuri construite în funcție de așteptările pe care ne imaginăm sau observăm că le are celălalt de la noi.

Atribuirea implicită sau explicită de roluri va reflecta încercările inconștiente făcute de către unul dintre parteneri pentru a stăpâni, pentru a actualiza sau a exterioriza conflictele intrapsihice derivate din experiențele primare, care l-au modelat în familia de origine, sau cu personajele semnificative din prima copilărie.

Astfel, prin intermediul rolurilor jucate în interiorul unui cuplu, poate fi descifrată tentativa de rezolvare în exterior a conflictului interior. Posedarea „abuzivă" a obiectului iubirii, motivație principală a atribuirii inconștiente de roluri, contribuie la a împiedica individualizarea (de-contopirea), ce ar avea drept rezultat catastrofa despărțirii și constatarea dureroasă că ne-am „pierdut" iremediabil tatăl sau mama. La anumite persoane, doliul acesta nu e niciodată consumat, așa încât vor pune în mișcare mijloace de persuasiune extrem de puternice pentru a-l aduce pe partener la linia de conduită prescrisă. La

nevoie, îl va învinui de lipsă de loialitate, îl va culpabiliza sau ameninţa cu o dezavuare emoţională (nu te mai iubesc, nu mai vreau să te iubesc) sau chiar legală (trebuie să ne despărţim, să divorţăm...)

Nevoia unei relaţii satisfăcătoare cu obiectul iubit pare a fi una dintre motivaţiile fundamentale ale vieţii omului. Am văzut cum în interiorul cuplului se repetă acelaşi joc dinamic ca şi în familia de origine. Astfel, când comportamentul unuia dintre parteneri e resimţit ca respingere, abandon sau persecuţie, celălalt îşi va gestiona frustrarea astfel: va interioriza fiinţa „iubită–urâtă", cu scopul de a o controla, de a o stăpâni, de a o poseda în lumea psihică interioară, unde o va reţine ca reprezentare psihologică a „obiectului bun".

Aceasta poate provoca o dualitate sau un conflict intrapsihic, ce va face dilema oricărei încercări de a ieşi dintr-o relaţie simbiotică:

1) A fi însetat după contopirea cu cel/cea iubit(ă) pentru ca acesta să devină parte din sine;
2) A te simţi posedat (ataşat, căzut în capcană), cu sentimentul de a-ţi fi pierdut personalitatea: „Niciodată nu sunt eu";
3) A te simţi obligat să rupi relaţia, pentru a-ţi regăsi independenţa sau identitatea, iar dacă relaţia e ruptă...
4) A te simţi pierdut, izolat, solitar, lipsit de valoare, deprimat...

Ceea ce te incită să iei de la capăt căutarea, să fii însetat de... etc.

În aceste cupluri, partenerul va fi perceput ca parte din sine. Partenerul va fi tratat atunci după felul în care acest aspect al sinelui a fost stimat, valorizat, alintat, iubit sau, dimpotrivă, denigrat, persecutat.

Există riscul ca partenerii să se transforme unul pe altul în ţap ispăşitor şi să utilizeze proiecţia tentativei lor

inconștiente astfel încât să-l forțeze pe celălalt să fie aidoma sau să repudieze obiectele interiorizate divizate.

Astfel, idealizarea celuilalt poate deveni o legătură mai puternică decât toate mecanismele de apărare a câmpului conjugal, când partenerii își atribuie unul altuia sentimentele urâte pe care nu vor să le recunoască în ei înșiși, sau îl prefac pe partener într-o persoană extrem de bună, luând asupra lor toate aspectele negative[1].

Toate aceste tentative inconștiente și active sunt menite să schimbe relațiile intime, pentru ca acestea să se conformeze modelelor interiorizate.

Aceste explicații ne îngăduie să înțelegem de ce atașamentele le produc anumitor persoane extrem de multă suferință, de ce anumite persoane reușesc în relațiile sociale, dar eșuează în relațiile intime, din cauza *incapacității de a tolera intimitatea*.

Altele pot căuta compensații în exterior; pentru menținerea relației de iubire, o altă persoană (terță) va fi considerată inamică, iar amenințarea ei va cimenta relația.

Aceste procese îndeplinesc diferite funcții indispensabile menținerii echilibrului personal — indiferent de prețul ce trebuie plătit pentru „dezechilibrele" relației intime: evitarea anxietății, menținerea echilibrului psihologic, captarea unor vechi obiecte de iubire simbolic reținute, ce sunt reprezentate în celălalt, diminuându-se astfel suferința pricinuită de pierdere sau de moarte.

Dacă am descris — foarte pe scurt, de altfel — câteva dintre dinamicile relaționale „patologice" în relația intimă, am făcut-o cu scopul de a invita la reflecție în acest domeniu, dar și pentru a arăta limitele unei ameliorări a comunicării prin simplul „efort" sau prin bunăvoința

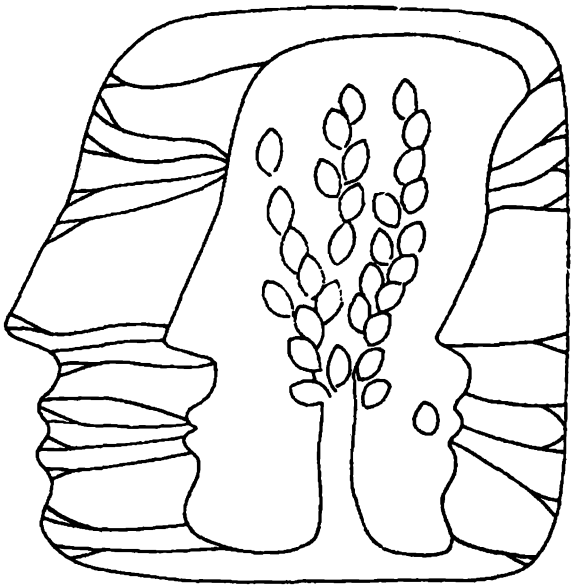
[1] Ceea ce explică, în anumite cazuri, descumpănirea, deznădejdea, suferința de nesuportat adusă de plecarea celuilalt: deoarece ia cu el ceea ce e bun.

partenerilor. Un sistem relațional bine ancorat și structurat în trecut cu greu se poate modifica prin efortul unuia dintre parteneri. Cum fiecare alimentează sistemul prin noi aporturi destinate să-l mențină (capacitatea de creativitate, de inteligență imediată în acest domeniu e fabuloasă), toate resursele de rezistență sunt puse în joc la cea mai măruntă tentativă de modificare.

Celălalt este parte a eșecului: „Totdeauna voi fi mai slab decât tine, n-o să izbutești nimic, orice-ai face", „Uite cât de slab și neputincios sunt, orice-ai face, n-o să poți schimba lucrurile pentru mine..." Spusele acestea au efectul unui imbold, al unei sfidări adresate celuilalt, care se va agita pentru a dovedi că el va putea „face" ceva — „să-l facă fericit", să „învingă soarta nedreaptă", „să-l facă să se bucure" etc.

Adesea, cunoașterea sistemului de funcționare, luciditatea în ce privește mecanismul în joc nu sunt suficiente pentru a-l modifica. Pentru cel care le trăiește, a accepta să se bucure de „câștiguri", să renunțe la „poziția de sus sau de jos", să-și „întâlnească teama", să „îngroape", să înfrunte „vechile suferințe" e ceva ce pare imposibil sau inutil. Așa că păstrează totul, iar sistemul se menține...

UZURĂ: deteriorare ca urmare a unei îndelungi uzitări.
CU UZURĂ: să restitui mai mult decât ai primit.
Littré



Să ne inventăm dorințe comune mai curând
decât să credem că avem dorințe comune.

Prea multe-n urmă-mi duc

Eșecuri și decepții, prea multe-n urmă-mi duc
Mă port cu răutatea celui abia-necat
Întreag-a mării-amărăciune e pentru mine-mbărbătare
Întruna simt nevoia să-mi dovedesc ceva
Ce-mi pasă mie pe cine-am zdrobit și zdruncinat
Căci pe rușine vreau acuma răzbunare.

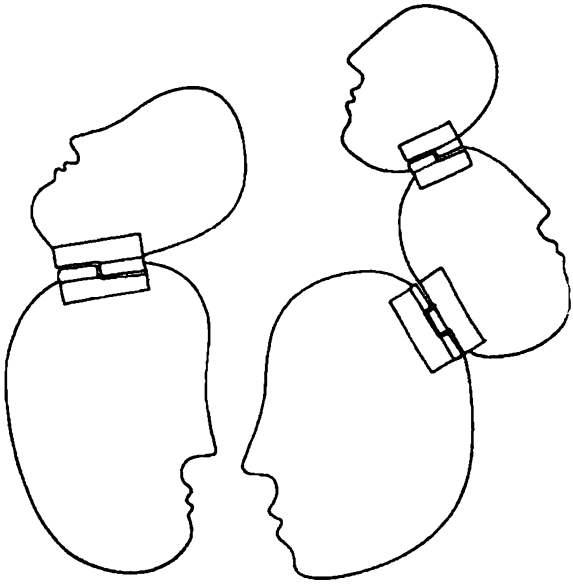
De ce durere n-aș isca, n-aș chinui
Și n-aș avea la rându-mi dreptul ca fiara să mă port
La fel ca fiara crud de ce n-aș fi
Ca menghina când osul din viu îl face mort
Puteri-atroce asupra altui de ce n-aș dobândi
Au nu destul am suferit, suspinele nu-mi port?

Aragon

VI

Cunoașterea celuilalt, schimbarea

A te schimba nu înseamnă a deveni un altul,
ci a rămâne cel care ești... acceptându-te.



„Te vreau pe tine, pentru că-i mai simplu decât
să îmbrățișez omenirea întreagă — de care
aș avea nevoie ca să te înlocuiesc."

Capitolul acesta va fi constituit mai cu seamă din întrebări, din alternative deschise. Nu oferă niciun fel de rețetă, nu stă mărturie niciunei reușite.

E doar o interpelare.

E totuși cam greu să începi conjugând viața cu A AVEA (am o nevastă, am un soț) și să-ncerci s-o trăiești cu A FI (sunt cu o femeie, sunt cu un bărbat).

1

Cunoașterea celuilalt sau de la cunoaștere la co-naștere

Tot ceea ce trebuie „rărit", abandonat.
La tot ceea ce trebuie să renunți pentru a accepta începutul unei schimbări.
Un drum posibil... dificil, dar posibil.

Tot ceea ce eu știu, iar tu nu știi e pentru mine un dar posibil și o armă posibilă față de tine. Tot ceea ce tu știi, iar eu nu știu îmi stârnește setea de tine și e în același timp o amenințare.

E. Amado-Levy-Valensi

De cele mai multe ori, cunoașterea — cuvintele sunt, de altfel, sinonime — se bazează pe A ȘTI:

„Îl cunosc deoarece știu o mulțime de lucruri despre el."

Consider că felul acesta de cunoaștere nu constituie decât un prim nivel relațional: a intra în relație presupune trecerea la un alt nivel, acela al TRĂITULUI, ca în cele din urmă să ajungi la co-naștere = a te naște împreună cu.

Ceea ce presupune să te poți redescoperi pe tine, iar uneori să te descoperi pur și simplu în domenii neexplorate (afectivitate, sexualitate, agresivitate...) și mai cu seamă să poți împărți, „să comunici, să-ți deschizi inima, să devii accesibil, să-ți dezvălui gândurile" prin intermediul schimbului a ceea ce trăiești, a ceea ce simți.

A ajunge o ființă cu dorințe proprii înseamnă să-ți asumi riscul de a-l răni pe celălalt prin enunțarea acestor diferite dorințe.

Cred că e important să fii exigent; ceea ce ucide iubirea e să vrei să scuzi totul, să înțelegi totul.

Cred că trebuie menținut un anumit prag de exigență față de partener, ca și față de tine însuți.

Afirmându-ți existența, ai posibilitatea să nu cazi în capcana dorințelor și a exigențelor — nici ale celuilalt, nici ale tale.

Consensul dificil al cuplului? „Până unde pot merge fără să-l fac pe celălalt să sufere — și acceptând în același timp să-mi fac mie plăcere?"

O prea mare apropiere împiedică privirea să cuprindă depărtarea, și astfel risc să te rănesc prin gesturi vitale pentru mine.

„Suntem ca niște navigatori fără busolă, fără port de origine, pierduți în noaptea sentimentelor, sfâșiați în zorii întâlnirilor stângace și prea scurte, sfărâmați atunci când ne regăsim."

Cu cât unul dintre parteneri e mai descumpănit, nedrept, excesiv într-o situație dată, cu atât e mai important să păstrăm contactul, să nu ne repliem ori să-l închidem în mutismul lui.

1. Co-naşterea va depinde de ceea ce facem cu diferenţele constatate în cazul bărbatului şi al femeii:

între imaginea pe care o aveam şi fiinţa pe care o descoperim;
între ceea ce spun şi ceea ce înţelege el;
între ceea ce simt şi ceea ce exprim.

Toate acestea s-ar putea realiza în termeni de: contribuţii, bogăţii, complementarităţi, stimulări sau decepţii, ranchiune, necomunicări, blocaje.

2. Co-naşterea implică schimbarea de sine, reconsiderarea imaginilor proprii, a certitudinilor şi a convingerilor, ca şi a rezistenţei la schimbarea posibilă a celuilalt (chiar dacă e dorită).

„Nu vreau să te schimbi, m-ar obliga şi pe mine să mă schimb."
„Dacă eu merg în sensul dorit de tine, în timp ce tu mergi în sensul cerut de mine, vom continua să nu ştim niciodată dacă s-alegem marea sau muntele pentru viitoarea noastră vacanţă."
Ea mai poate spune şi astfel:
„Îţi reproşez că ţi-ai schimbat convingerile. De vreme ce nu voiai să particip la M.L.F., de ce acum mă sileşti s-o fac? Unde sunt reperele mele, unde mai e conflictul meu? Dacă eşti de acord cu ceea ce constituia opoziţia/afirmarea mea, mă simt trasă pe sfoară."

Dar schimbarea pe care o va trăi ea va fi foarte dinamizatoare, deşi în acelaşi timp este dureroasă şi conflictuală.

Într-un cuplu, dorinţele de schimbare îl vizează pe partener:

„Aş vrea să faci, mi-ar plăcea să fii..."

Totdeauna, celălalt trebuie să se schimbe pentru a fi în conformitate cu dorințele noastre. O depășire a acestei poziții se poate face prin: „Te văd așa și iată ce provoacă în mine asta" (iar nu: „Ești așa, ești pe dincolo...").

„Vai celui care a crezut că poate schimba viața (sau pe celălalt). Va păstra pe veci în suflet o furie de nepotolit."

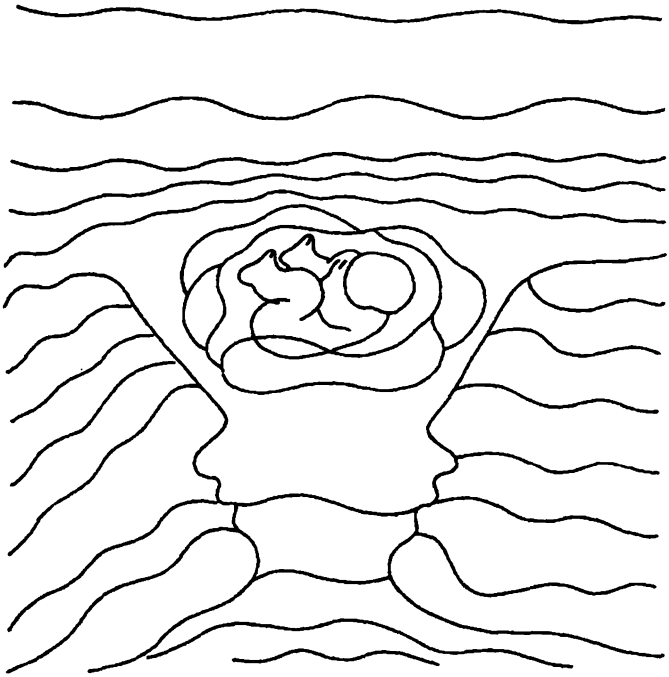
„Mijloacele fac parte din adevăr, la fel de bine ca și rezultatul... căutarea adevărată înseamnă adevărul desfășurat, ale cărui componente izolate se reunesc în rezultat."

Karl Marx

---

3. O posibilă evoluție a co-nașterii implică:

- să dau dovadă de o capacitate din ce în ce mai mare de-a depăși rolurile prestabilite: soț/tată/bărbat, soție/mamă/ femeie și să încerc să mă alătur partenerului în calitatea noastră de persoane distincte — un bărbat, o femeie — fiecare cu o trăire unică, sentimente inalienabile, nereductibile la poziția celuilalt;
- să adopt o poziție în funcție de sentimentele recunoscute ca fiind provocate de situație, iar nu în funcție de ceea ce îmi închipui că ar trebui să fiu (în calitate de tată, mamă, soț, soție);
- să-i fac cunoscute sentimentele mele profunde, dorințele și spaimele mele, să-mi mărturisesc vulnerabilitatea;
- să fac loc ambivalenței mele (vreau — nu vreau, doresc — mă tem);
- să învăț să am încredere în propriile mele sentimente, în ceea ce simt, în ceea ce înțeleg din situație;



„Voiam să ne stimulăm trăirile pentru a putea trăi împreună."

- să țin seama de contradicțiile, incoerențele mele, ca fiind tot atâtea tatonări posibile.

A-l însoți pe celălalt nu înseamnă a-l urma, ci implică de asemeni un anumit fel de a fi, de-a te manifesta alături de el.

A-ți spune spaimele și fantasmele, a te întâlni cu celălalt în exprimarea dorințelor ascunse, pentru a le face înțelese — dar nu neapărat pentru a le realiza sau satisface.

Suferința unuia poate fi plata pentru libertatea celuilalt și astfel viața în comun este de neîndurat.

Mulți se întreabă cum ar putea obține echilibrul între dezvoltare personală, libertate, independență, deschideri și interacțiuni privilegiate în cuplu.

Dificultatea acestui demers: să te schimbi împreună cu celălalt, fără să vă dezacordați, fără ca numai unul singur să fie motorul, să vă schimbați progresiv, influențându-vă reciproc și continuând să vă ascultați unul pe celălalt.

Nu există schimbare adevărată fără crize și fără suferințe. Știm cu toții că există multe crize „vitale" în relația de cuplu, conjugală sau de alt fel. La fiecare șapte ani, spune-se, dar cu siguranță că și mai des.

„Ah! să fiu îndrăgostit de cineva înzestrat pentru fericire și să mă las purtat de necuprinsa generozitate pe care ar trezi-o în mine."

2
Copiii, factori de schimbare

„Voiam să ne stimulăm trăirile pentru a putea trăi împreună."
„Nevinovăția și spontaneitatea pretind adevăratul curaj, oricare ar fi rănile ce rezultă deseori de aici pentru noi."
E. Jong

Cultul vieții în cuplu comportă mai multe teme, cea mai evidentă fiind glorificarea femeii-mamă și a funcției materne. Să nu uităm că dintre toate scenariile posibile de pe urma cărora s-au ivit cuplurile, cel al „producției de copii" este cel mai frecvent. Dorim ca acest termen să-și păstreze întregul lui sens: a rodi, a crea. Cu ideea adiacentă de-a se perpetua, a spori, a se realiza sau a se restaura.

Copiii reintroduc cuplul în diferitele niveluri ale realului, ale imaginarului sau în simbolicul relației triunghiulare tată–mamă–copil. Și asta ca un fel de transpunere a imaginarului trăit înainte și în altă parte în viața imediată din interiorul relațiilor cuplului. Reamenajarea relațiilor duale provoacă sciziuni și rupturi în sistemele relaționale.

Un cuplu care are un copil e nevoit implicit să-și schimbe sistemul relațional pe parcursul fiecăreia din-

tre etapele importante din viața lui: nașterea, criza de la 3 ani, intrarea la școală și mai ales adolescența.

În adolescență, de pildă, dacă unul dintre părinți își schimbă atitudinea (închizându-se în sine sau urmărindu-l mai atent pe copil), „riscul" va fi conflictul deschis și posibilitatea destrămării sau deschiderea spre noi relații.

Dacă niciunul dintre părinți nu se schimbă, atunci adolescentul se mutilează, se sustrage sau se revoltă.

„Fermentul adolescenței" este marele moment când sunt puse sub semnul întrebării sistemele de valori prestabilite, oricare-ar fi ele.

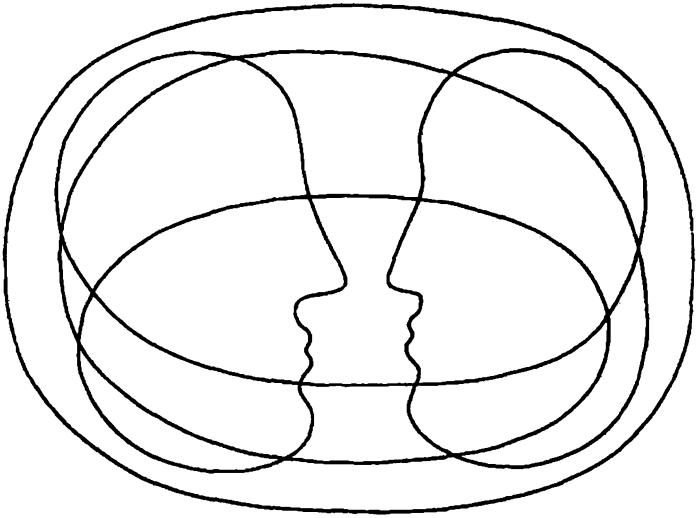
E pasionant și periculos totodată.

Dacă părinții, în clipa aceea, realizează că propriul lor conflict e o reflectare a conflictului lăuntric al adolescentului, împărțit între nevoia de independență și nevoia de părinți (iubire, fermitate, autoritate), ei vor putea trăi acest conflict fără a atinge aspectul lui dramatic, definitiv sau tragic la care se rezumă, se opresc uneori.

Părinții adolescenților se pomenesc în mod frecvent că intră în conflict cu privire la sistemele educative preconizate, ce variază de la nevoia de control la dorința de a accepta experiența trăită de tineri.

Am putea adăuga și faptul că, adesea, copiii traduc prin comportamentul lor simptomatologia relațională a cuplului.

Există clipe mai fragile decât petalele lacrimilor.



Naşterea înseamnă să introduci cuvântul
într-un trup neterminat.

VII

O evoluție posibilă a dinamicii cuplului

... și teama de schimbare.
Când privirea-mi uluită și neputincioasă se deschide în fața certitudinilor ce se scrijelesc, rătăcindu-se pe tărâmul imprevizibilului.

1

Evoluția dinamicii iubirii în cuplu

„Împărtășirea deplină între două ființe e imposibilă, și de fiecare dată când am putea crede că un asemenea partaj a fost realizat, e vorba doar de-o înțelegere care-l frustrează pe celălalt — sau chiar pe amândoi — de posibilitatea de-a se dezvolta deplin.
Dar când devii conștient de distanța ce separă două ființe, oricare-ar fi acestea, devine posibilă o minunată viață „unul lângă altul".
Cei doi parteneri ar trebui să fie în stare să iubească distanța care-i desparte și datorită căreia fiecare dintre ei îl zărește pe celălalt întreg, decupat pe fundalul cerului."

R. M. Rilke

Cele mai multe cupluri „pornesc" o relație de iubire pe care eu o numesc de UNICITATE, bazându-se pe această axiomă implicită: „Tu ești totul pentru mine, eu sunt totul pentru tine. Tu ești singurul pentru mine, eu sunt singura pentru tine."

Și asta cu riscul de a dezvolta o relație de contopire, în care eu-urile partenerilor n-ar mai fi îndeajuns de diferențiate.

Sau cu riscul de a dezvolta un sine fals: „O să fiu așa cum simt eu (sau îmi închipui) că mă vrei tu, așa cum simt că mă iubești."

E o dinamică întemeiată pe unicitate, ce va duce repede la posesivitate și la înstrăinarea unuia de celălalt. Această dinamică se menține prin mijlocirea unei false siguranțe, ce presupune o plângere și un câștig formulate sau neformulate:

„Nu mă simt liber alături de tine."
„Dar te am."
„Nu pot fi eu însumi."

În numeroase cazuri, la un moment dat în viața cuplului — din ce în ce mai devreme la cuplurile tinere —, va avea loc trecerea de la relația de UNICITATE la o relație paralelă, ocazională, efemeră sau durabilă. Relațiile „extraconjugale" sunt mai frecvente și mai importante decât ne-ar lăsa să presupunem aparențele din cupluri.

Pentru Denis de Rougemont, „un cuplu e angrenajul unui anumit număr de deosebiri și, în anumite privințe, sistemul de funcționare este exact acela al unei federații de grupuri ce și-ar avea fiecare legile proprii."

Tipul acesta de contract exclude uniformizarea (fii ca mine) și fuziunea (eu sunt tu). Bărbatul și femeia sunt — în cadrul acestui tip de cuplu — liberi împreună tocmai pentru că sunt ireductibili unul la altul.

Din această perspectivă, uniunea, în loc să excludă autonomia, o garantează.

La începutul unei relații de iubire, sistemul relației economice comportă gratuitatea: ce-i al meu e și-al tău, ia fără să ceri voie, folosește-mă...

Dar o analiză mai atentă a motivelor de divorț (prea puțin făcută până în prezent) ne-ar putea arăta că ruptura apare foarte frecvent din cauza sentimentului de inegalitate în materie de costuri și profituri: materiale sau monetare, pe de-o parte, simbolice — compararea prestigiului social și cultural etc., pe de altă parte, în-

cercat de către unul dintre parteneri sau de către amândoi, în dinamica „economică" a schimbului conjugal. Ruptura e trăită în mod frecvent ca fiind culpabilizatoare, deoarece încalcă „normele implicite de solidaritate". E totodată purtătoare de angoasă, căci adesea traduce nerenunțarea la fuziune (contopire), reactivând sentimentul de pierdere sau de abandon.

Astăzi, din ce în ce mai des, cuplul se formează pentru a fi fericit. Preocuparea pentru chestiune atât de importantă precum fericirea nu e lăsată pe seama nimănui altcuiva. Cuplul se vrea solidar pe plan material, afectiv și sexual în vederea acestei reușite. Încât o căsnicie ratată, o neînțelegere de durată vor fi resimțite ca un eșec niciodată cicatrizat.

Această exasperare a așteptărilor vine din sentimentul că e unul dintre rarele domenii la care individul se simte „conectat direct", în măsură să acționeze pe loc și de pe urma căruia așteaptă cumva o răsplată. Se știe că mediul social nu valorizează persoana; prin urmare, omul așteaptă ca în cuplu să-i fie recunoscută identitatea unică și aparte. „Cu cât mediul social va fi mai puțin capabil să aducă satisfacție, cu atât așteptările ce vizează celula familială vor fi mai sporite."

„Singurul lucru drăguț din viața mea e să mă gândesc la Marie. Seara ne-ntâlnim, iar viața începe să existe. Toată ziua mă gândesc la asta. Dacă ea m-ar părăsi, aș fi de-a dreptul singur. Nu mi-ar mai rămâne chiar nimic..."

La ora actuală, observăm la numeroase cupluri o mișcare spre ceea ce eu numesc **Relația Privilegiată** și care ar putea fi enunțată astfel:

„Ești privilegiatul meu dintre atâția alții"; „Ești cel mai important pentru mine" sau: „Tu ești esențial."

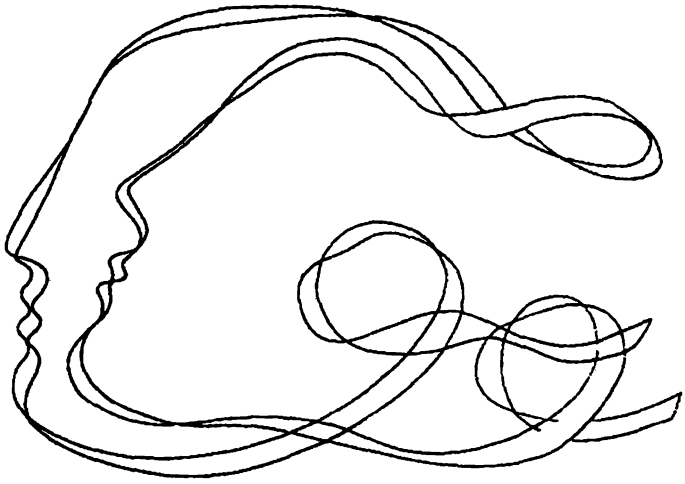
„Cu tine trăiesc ceea ce e esențial, ceea ce mi se pare vital, dar mai există și alții pentru mine, cu care trăiesc altceva, în mod diferit."[1]

Celălalt e esențial când în fiecare dintre cuvintele rostite, în fiecare dintre clipele trăite împreună, în fiecare dintre proiectele comune există grija față de partener, față de plăcerile lui, de înțelegerea lui, de respectul care îmi este datorat prin prisma respectului meu față de mine.

Discursul acesta e rareori pus în fapt, deoarece reactivează neîmplinirea fundamentală, acel „spațiu de netrecut pentru o comuniune deplină" și incapacitatea, recunoscută cu durere, de a-l satisface pe de-a-ntregul pe celălalt în toate domeniile. Și totuși, aspirația în sine, dacă e însușită, poate dinamiza și înviora relația cuplului.

Să depășim dinamica lămâii stoarse de zeamă:
„Nu ești bun decât atunci când am nevoie de tine";
„Când îmi dispare angoasa, mă simt bine... fără tine."

[1] E posibil să afirmăm că acel ceva ce conferă un caracter aparte se exprimă în mod constant în forme multiple, chiar dacă sublimate... Se poate crea un echilibru dacă și pentru celălalt partenerul este esențial și vital... Dacă lucrurile nu stau așa, cu siguranță se ivesc complicații.



Dor-ul meu e că împreună cu tine
dor-esc să trăiesc.

2

Relația creatoare

„Contactul înseamnă aprecierea deosebirilor."

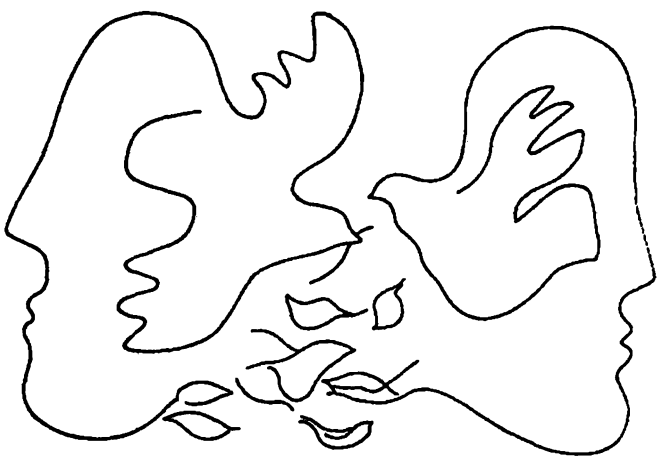
F. Perls

Aplicată relațiilor în general, relația creatoare a fost studiată de către Gilbert Rapaille în cartea cu acest titlu. Relația creatoare ține să favorizeze dezvoltarea ambilor parteneri, a unuia prin celălalt, și-ar trebui să îngăduie dezvoltarea optimă a fiecăruia[1] dintre ei.

Cu câteva condiții:

- independență geografică (teritoriu comun/teritoriu privat);
- independență financiară/economică;
- independență culturală;

[1] Pentru G. Rapaille: „Ea ne îngăduie să transpunem inexprimabilul în imagini, în culori, în sunete. Reprezintă pentru noi contactul permanent cu dimensiunea poetică a vieții noastre. E sursă permanentă de descoperiri și pasiuni, de căutări și de uimire. Ne dă putința să actualizăm în noi unele aptitudini ce depășesc cu mult așteptările și de a le găsi celorlalți dimensiuni nebănuite. În sfârșit, ne permite accesul la o bucurie personală lăuntrică, la o anume calitate a relației — în vreme ce cultura noastră părea să ne fi lipsit de orice șansă de-a accede la aceasta."



„Vreau să-mi pun o stea la mine-n casă,
și Doamne! Cât de mulți prieteni îmi spun
că nu-i cu putință."

- independență afectivă;
- independență sexuală;

cărora eu le adaug și independența politică.

E vorba mai curând despre o recunoaștere reciprocă a posibilităților fiecăruia, decât de o „independență" strictă. Uneori, cel mai important e nu atât ceea ce obții, cât ceea ce e posibil.

Interesant pare să fie faptul că tendința aceasta există în cuplu și că fundamentează un schimb reînnoit, nu ușor, dureros poate la primele începuturi, dar posibil și promițător în ce privește stimularea și descoperirile.

Independența va fi pe măsura propriei noastre capacități de a răspunde nevoii de singurătate ce există în fiecare dintre noi. Nevoii de distanțare într-o relație prin atenuarea proiecțiilor.

Va fi legată de asemenea și de posibilitatea de a trăi experiențe noi și de a le împărtăși, de a le pune în comun.

Termenul de independență trebuie să marcheze distanțarea afectivă și emoțională ce va exista în fiecare dintre domeniile în chestiune.

Independență geografică

Dispun oare de un teritoriu, de-un loc, de-un spațiu, de-un timp care să fie numai al meu, fără a-l vedea încălcat, cotropit sau violat de partener? Poate fi vorba uneori de-un simplu sertar... ori de-o singură seară pe săptămână ori pe lună, ce contează...

Independență financiară și economică

Sunt în stare să mă întrețin pe mine însumi? Să-mi asigur nevoile fără să mă simt culpabilizat sau dator cu ceva? Dispun de venituri personale de pe urma muncii mele (a se vedea, în legătură cu acest subiect, revendicarea îndreptățită a femeilor în privința salariului menajer/matern/familial?)

Independență culturală

Originile, cultura, valorile, interesele mele sunt recunoscute, valorizate de celălalt (și de mine însumi)?

Independență afectivă

Pot avea sentimente, relații, legături afective fără a-l amenința pe celălalt și fără să mă simt vinovat că le trăiesc?

Independența afectivă sau interdependența afectivă va fi legată de capacitatea din ce în ce mai mare de a trăi liber emoțiile, de „libera circulație a sentimentelor".

Nu pot evita în întregime să-l rănesc pe celălalt prin cererile, așteptările, sentimentele mele, tocmai pentru că acestea sunt diferite și nu neapărat legate de propriile lui cereri, așteptări, sentimente.

„Când Paul mi-a spus: «Știi, acum trei ani, am avut o relație de care nu ți-am spus niciodată...», n-am mai auzit nimic altceva decât strigătul ăsta în mine: Nu, nu mie!

Am urlat: m-ai înșelat, m-ai înșelat!
Totul se năruia, nu mai existam — nu mai gândeam, nu mai judecam — nu făceam decât să urlu o ultimă împotrivire.
Nu, nu, nu!
Și pe urmă, încetișor, s-a instalat
cuplul nostru, cuplul meu.
De 14 ani, cine ești tu, cuplu al meu?
S-a instalat încetișor când am acceptat să fiu calmă, prea obosită ca să mai urlu.
Tu erai toată viața mea, ți-am dat tot, nu trăiam decât prin tine, eram slujnica, sclava ta, m-am dăruit ție în întregime, nu mai existam fără tine.
Trupul meu l-am bătut, l-am ucis, l-am amestecat, l-am castrat.
În afara ta nu era cazul să existe.
Oh, cuplu al meu, te-am sanctificat, te-am tămâiat.
Nimic altceva decât tu. Nicio privire, niciun gest, niciun bărbat, nicio femeie în afara ta, tu, veșnic tu.
Să te înșel ar fi fost un sacrilegiu, m-aș fi renegat pe mine însămi, era cu neputință.
Am urlat mult timp, cu capul bălăngănindu-mi-se, refuzând să admit inadmisibilul.
Cuplul meu de basm, cuplul meu floare de portocal.
Pe urmă, am vorbit cu tine, Paul,
Făt-Frumosul meu, minunea mea de bărbat,
care primise să ia de nevastă o servitoare ca mine,
bărbat rupt din soare, frumos, fără cusur, care-n veci n-ar fi putut avea cusur,
și-atât de nemaipomenit de îngăduitor
că m-a putut iubi,
pe mine, cea slută.
Un bărbat ce-mi aparținea, bărbatul meu, cel pentru care trăiam, respiram, cochetam.

Trupul meu pentru tine, sexul meu pentru tine,
nimic, nimic, nimic altceva.
Da, eram smintită, smintită de-a binelea,
erai zeul meu.
Când te purtai omenește, având greșelile,
cusururile, șovăielile tale, mă-mpotriveam,
cheltuiam o energie nebună să te înalț la loc,
să te așez,
să te instalez mai confortabil încă
pe locul tău,
cel al unui zeu.
Ceream în schimb mult de la tine;
trebuia să arăți că mă iubești
neabătut,
nu mă puteai înșela.
Cuplul meu de basm a murit,
cuplul meu floare de portocal nu mai există.
Cuplul nostru, nou-născut, e aici, timid,
o să trăiască? o să moară?
Încă mai sunt năucă, pierdută,
și singură-singură,
și el e singur,
dar noi..."

Infidelitate: nu mă înșeli cu altcineva, mă înșeli cu tine, prefăcându-te a crede că eu rămân importantă, pe când totul în tine mă preface-n neant.

Independență sexuală

Există iubiri-din-care-ne-hrănim, ce ne îndestulează pentru a ne îngădui să trăim alte iubiri, pe care la rândul nostru să le hrănim.

Plăcerea și dorința mea depind oare numai de celălalt? Cred oare îndeajuns de mult în înzestrările[1] mele pentru a nu-mi lega plăcerea (și securitatea sexuală) de schimburile cu un singur partener?

Independență politică

Într-un raport de forțe, sunt oare îndeajuns de mobil pentru a-mi permite un joc de influență reciprocă reală? Și-ar trebui să-mi pun întrebări ca să descopăr din ce e alcătuită puterea mea, influența asupra altuia. În ce constă vulnerabilitatea mea și capacitatea de apărare în fața puterii altuia.

Prețul cu care se plătește demersul de independență e riscul geloziei și al unei prea mari distanțări față de partener.

Întreținem o suferință reînnoită inventând plăcerea obținută de celălalt.

Știm că aspectul cel mai rău al geloziei este treapta mare de înjosire pe care ne face să ne coborâm. Și până unde nu ajungem, încercând să găsim (nu să înțele-

[1] Lectura cărții *Rapport Hite sur la sexualité féminine* (*Raportul Hite asupra sexualității feminine*) (Ed. Robert Laffont) mi se pare deosebit de lămuritoare din această perspectivă.

gem), să găsim și să alimentăm în continuare această suferință neostoită!

Distanțarea va fi legată de teama de despărțire.

Avem cu toții un mit personal al despărțirii. Cuvintele, imaginile, asocierile pe care le facem sunt cel mai adesea: pierdere, abandon, ruptură, respingere, devalorizare. Dar, de fapt, cuvântul înseamnă la origine: a fi distinct.

Noi legăm despărțirea de un demers de diferențiere.

A te despărți de celălalt poate însemna să te desparți de propria ta spaimă, de imagini „rele" proiectate întruna, de propriile dorințe resimțite ca prea puternice. În mod paradoxal, întâlnirea nu poate avea loc decât printr-o despărțire de toate acestea.

A te întâlni pentru a te putea despărți.
Accept să mor deoarece am trăit plăcut.
Accept să te pierd deoarece te-am cunoscut.
Accept să te părăsesc deoarece te-am întâlnit.
Accept să fiu cu tine deoarece m-am regăsit.

Dreptul de-a te naște... chiar și făcând rău.

Și totuși, dincolo de toată această căutare, avem nevoie de dependență. Eu o numesc, în opoziție cu dependența imaginară de la începutul relației, dependența liber aleasă.

„Te aleg, mă simt ales."

Nu putem risca să trăim prea apropiați unul de celălalt decât dacă trăim și pentru noi. Chiar dacă pretind apropierea, aceasta va deveni îngrozitoare, legătura va fi prea amenințătoare, dacă n-am posibilitatea să fiu independent și să fiu eu însumi. Dar nu pot să fiu diferit și independent cu adevărat decât dacă pot conta pe destulă căldură, stimă și iubire ca să mă alătur celuilalt.

Să te alături mai curând decât să te legi, iată care ar putea fi demersul.

Cu cât mă simt mai puternic — adică întreg, cu atât îmi va fi mai ușor să fiu apropiat și intim.

Ajungem astfel la următorul paradox: cu cât mai mare este apropierea în care mă rostesc, în care mă prezint ca diferit, cu atât mai mare va fi posibilitatea de independență.

Să îndrăznești a te înfrunta, mergând mai departe decât vinovăția, asumându-ți riscul de a răni, de a face rău mai pe față. Trecând dincolo de imagini, capcane, jocuri, tăceri și pedepse — pentru a te lua la trântă cu spaima, pentru a te lua cu celălalt la trântă, care pe care, și să-ți faci rău acolo unde simți durere.

Orice schimbare durabilă în problemele unui cuplu constă în fapt — dar cât drum trebuie să străbatem pentru a descoperi această evidență? — într-o schimbare radicală a felului în care fiecare se poartă cu el însuși (și nu cu celălalt, așa cum suntem ispitiți să credem).

Atunci când sunt în stare să-mi schimb privirea cu care mă scrutez pe mine — încetând să mă mai descalific, să mă rănesc, să-mi interzic și să mă culpabilizez. Când pot acorda mai multă independență, curaj, încredere sentimentelor mele.

Suntem în mai mare măsură propriii noștri prizonieri... decât ai celuilalt.

În zilele noastre, mai ales femeia e cea care simte posibilitatea unei vieți mai bune, care are certitudinea unui drum posibil dincolo de suferință, încercând cu disperare, cu furie — uneori nedrept și cu stângăcie — să găsească acest drum și găsindu-l. Puțini bărbați sunt pregătiți să însoțească, să împărtășească sau să se vadă respinși temporar printr-un asemenea demers.

3

Posibile ameliorări ale comunicării

Câte case vechi n-au fost restaurate de cupluri entuziaste, când de fapt relația lor se năruia, abia ținându-se pe picioare.

A stabili o relație înseamnă să mergi mai departe decât sentimentele, înseamnă să apropii și să legi între ele deosebirile. Înseamnă să stabilești libera circulație a momentelor de ascultare într-un spațiu ce urmează a fi creat, într-un timp ce urmează a fi inventat. Sentimentele acționează și funcționează uneori ca niște paraziți în comunicare.

Pot accepta să vorbesc despre mine, despre viața mea, de experiența, de sentimentele mele (chiar dacă acestea din urmă pentru mine nu mint, ci sunt adevărate)? Pot să nu vorbesc despre celălalt și să nu accept ca el să vorbească despre mine? După cum, printr-o luciditate din ce în ce mai mare asupra poziției mele în cadrul schimbului, pot încerca să îmbunătățesc comunicarea.

Am cumva o atitudine defensivă, ce duce la frânare și blocaj? Ce anume din mine e atins și rănit la spusele celuilalt? Ce anume se închide, se sustrage, fuge...?

Am o atitudine de deschidere (ceea ce nu înseamnă acceptare), adică de receptare față de ceea ce el sau ea

îmi spune, care să ducă spre o lărgire a schimbului? Am capacitatea de-a stimula?

Îl pot accepta pe celălalt cu felul lui de-a fi, atitudinile, cuvintele lui? Ceea ce nu înseamnă că trebuie să accept totul. Astfel, receptarea și acceptarea pot fi doi timpi foarte diferențiați în comunicare.

Reacțiile mele de frustrare, de gelozie, de iritare, de oboseală există, nu le pot nega sau „refula", dar știu că le pot depăși, decanta în scurtă vreme.

Știu că pot evita să le pun în față, să le pun în joc în orice clipă, să le impun celuilalt.

Sunt îndeajuns de conștient de „poluarea relațională" pe care o degaj[1] și, de asemenea, o declanșez?

Pot ÎNDRĂZNI să cer, să-mi pun întrebarea, fără a cere o satisfacție imediată, asumându-mi riscul unui refuz, al unei așteptări.

Pot îndrăzni să spun, asumându-mi riscul de a nu-l obliga pe celălalt, căci nu trebuie să-l fac vinovat de suferința mea în cazul în care refuză.

Orice cerere se înscrie într-un raport de forțe situat între dorință și teamă.

Simt nevoia ca privirea ta caldă să poposească asupra mea.

Simt nevoia ca tu să te interesezi de mine.

Simt nevoia ca tu să-mi înțelegi teama, contradicțiile; și știu, simt, că la fel pot sta lucrurile și cu tine.

Ucenicia comunicării este într-un anume fel și ucenicia plăcerii, te obligă să te lepezi de inhibiții, de spaima ce împiedică schimbul cu celălalt.

---

[1] „Poluare relațională": noțiunea aceasta poate șoca. Dar nu face decât să exprime faptul că orice schimb consumă energie și lasă în urmă reziduuri... Avem cu toții experiența unor „comunicări" avortate, a unor adevărate bătălii epuizante, dacă nu chiar „ucigătoare", în schimburi îndârjite.

„Oricât de înăbușit și de îngăimat ar fi un dialog, el va sta întotdeauna sub dublul semn a ceea ce este dat și a ceea ce este primit, sau măcar asemeni unui preludiu, sub dubla tonalitate a aspirației și a inspirației sufletelor."

Gaston Bachelard

Libertatea sentimentelor trece prin libertatea cuvântului, oricât de dureroasă ar fi ea. Legăturile inimii nu sunt de ajuns pentru a ține împreună două persoane... Mai e necesară și comunicarea asupra spaimelor și a dorințelor.

Cu cât mai puțin dureros ar fi dacă am transforma anumite simptome (somatizări, accidente, repetiții) în cuvinte. Libera circulație a sentimentelor și a cuvântului ca semn al sănătății relaționale.

Îmi pot trăi cât mai deplin sentimentele fără a-i răni sau înstrăina pe cei către care le îndrept sau nu le îndrept?

A crede că dialogul merge de la sine înseamnă să nu-i cunoaștem permanentele contrasensuri, capcanele subtile.

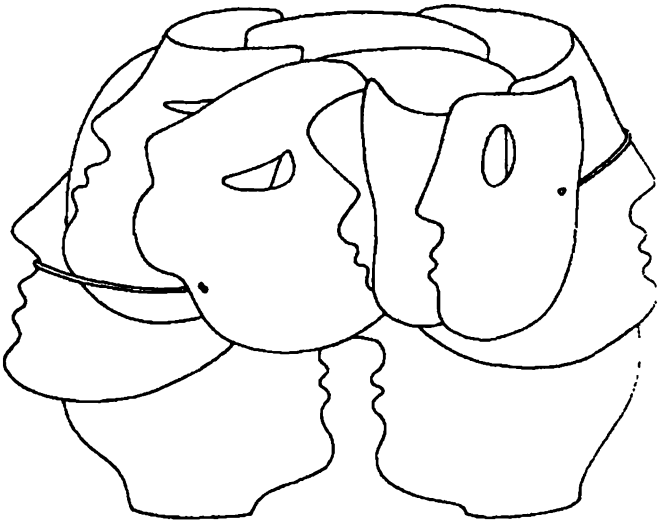
Nimeni nu se poate destăinui în profunzime dacă interlocutorul nu favorizează, prin ascultare, schimbul ce se poate realiza la diferitele niveluri ale exprimării unui mesaj.

În mod special, să încercăm să depășim **nivelul faptic** (anecdota — ce s-a întâmplat?) pentru cel al **experiențelor** (viața, sentimentele, emoțiile mele) și al **imaginarului** (la ce anume mă trimit spaimele, dorințele, fantasmele mele?), dar și în favoarea nivelului de **rezonanță** (ce ecouri stârnește povestea mea în trecutul meu?).

Fiecare dintre aceste niveluri constituie un izvor relațional, un fluviu de schimburi posibile.

„Vorbind cu tine, încep să înțeleg mai bine ceea ce sunt; ești ca un martor."

„Mi-e greu să mă ascult pe mine însumi, simt nevoia unei amplificări. Faptul că tu mă asculți îmi îngăduie să mă aud mai bine."



Dificultatea stă nu în a vorbi,
ci în a fi auzit.

Vreau să fiu gata să mă mir,
Gata de imprevizibila certitudine că
mâine vei continua să mă iubești
pentru încă o zi
nu pentru totdeauna
nu în veșnicie,
ci doar mâine
pentru a avea încă o dată cu ce umple
ziua de azi.

VIII

Câteva speranțe de-a putea merge împreună mai departe

„Totdeauna va exista un cuplu fremătător, pentru care dimineața aceasta vor fi zorii dintâi."

Aragon

„Cer înapoi cu disperare tot ceea ce-am respins la tine, căci m-ai făcut să descopăr ceea ce-mi lipsea."

„Cu ce să încep? Am atâtea lucruri să-ți spun, să le urlu, să le repet la nesfârșit ca să ți le-ndes în urechi, încât ar trebui să vorbesc zile-n șir. Dar cele mai tainice, cele îngropate sub straturi groase de tăcere și orbire, cele mai zăvorâte în adâncul neînțelegerii, cele mai strivite de spaimă și totuși gata să dea pe dinafară într-o revărsare de angoasă — n-au văzut niciodată lumina zilei. Și tocmai pe acestea trebuie să le fac să iasă și să se rostească, fără ca vorbele să fie șlefuite, potrivite, înșiruite-n fraze. E vorba de viața noastră..."

1

Dezvoltarea intimității

Fiecare dintre noi are nevoie de MÂNGÂIERI, adică de-o răsplată specifică în unul ori mai multe domenii.

Fiecare dintre noi se poate întreba: de ce are nevoie celălalt? În ce domeniu? Și de cât?

Cutare savant ori cercetător va fi „satisfăcut" cu un compliment pe an — ori un Nobel după 30 de ani de pasiune tăcută.

Cutare altul, eu, de pildă, va avea nevoie de complimente, de recunoștință, de aprobare, de căldură în fiecare zi, ba chiar de mai multe ori pe zi.

Intimitatea va spori prin grija reală de a-l valoriza pe partener, de a-l stima și de a-l aprecia fără demagogie sau intenții ascunse.

Ne construim pe noi înșine alimentând zilnic „forțele vii ale eului" și o imagine pozitivă despre noi.

Intimitatea trăită, deschisă presupune, bineînțeles, depășirea „neîncrederii", a „închiderii în sine", a „agresivității", și am văzut în ce măsură aceste trei elemente se reactivează mai energic decât conștiința noastră.

Intimitate înseamnă de asemeni a fi în contact, adică a fi exact acolo unde mă aflu eu, în ceea ce fac și cât mai aproape de ceea ce spun. Să fiu pe de-a-ntregul în situația dată, neîmpărțit între trecut și viitor.

După cum presupune și o egalitate ce n-are nimic de-a face cu anularea diferențelor. E mai curând vorba de egalitate în reciprocitate, în dreptul de a pretinde, de a spune, reciprocitatea cuvântului auzit. „Îți cer să mă asculți, chiar dacă nu ești de acord cu ceea ce spun, mai ales dacă nu ești de acord"; „E important pentru mine să spun, să-mi pot exprima dorințele, spaimele, fantasmele, utopiile; asta nu înseamnă că pretind un răspuns ori realizarea lor... primește-mi cuvântul — el contribuie la construirea mea."

Toate acestea se subscriu demersului de căutare a **autenticității** și a **adevărului despre sine**:

„Singur adevărul meu mă face liber față de tine."

„Dreptul pe care-l cer (și mi-l iau) asupra ta este de a-mi primi adevărul așa cum bâjbâie în mine, așa cum se caută în viața mea."

„Dacă pot trece dincolo de teama de-a fi judecat sau de teama de-a nu te răni, sunt dator față de mine să trec și dincolo de tăcerile, de îndoielile mele. Sunt dator față de mine să dezvălui intimitatea descumpănirii, a deznădejdii mele, să-mi mărturisesc vulnerabilitatea (care nu înseamnă slăbiciune sau fragilitate) fără ca tu să te simți neapărat vizată sau vinovată de starea mea."

Numai persoana pe care o iubim, cea față de care suntem apropiați are puterea de-a ne răni, de-a ne înăbuși și chiar de-a ne ucide, sporindu-ne și cultivându-ne angoasele... dar tot ea e singura în măsură a ne îngădui să descoperim forțele cele mai ascunse, cele mai uitate.

Intimitatea se face simțită prin acea senzație de înțelegere ce depășește cu mult cuvintele, fără să se formuleze

vreo cerere anume. E vorba de acele certitudini imediate, izvorâte din consimțământul reciproc.

Această disponibilitate se numește uvertură, în sensul muzical al termenului, introduce toate simfoniile viitoare, toate acordurile ce urmează să se nască. Și se întemeiază pe acceptarea eliberată de resentimente.

Intimitatea mai este și sentimentul de-a fi învestit de către celălalt, de-a fi reprezentat, prezent în el ca o parte bună, satisfăcătoare, dorită.

Ea îi spune: „Faci multe planuri cu mine, dar sunt planuri în gol.

Mi-ai spus că n-o să fii aici mâine seară, că vineri cinezi împreună cu colegii tăi, iar că săptămâna viitoare o să fii departe... mie însă îmi trebuie planuri adevărate, nu fără mine, ci cu mine, în care să fiu prezentă. Simt nevoia să construiesc cu tine într-un viitor apropiat concret. Eu am nevoie de dorința ta reînnoită, actualizată, prezentă, de a face ceva împreună cu mine. Da, e timpul să facem planuri concrete pentru noi doi."

Să nu ții socoteala necazurilor, ci mai curând a bucuriilor, a plăcerilor, a elanurilor, să le lași să curgă, să se nască, să explodeze.

2

Dezvoltarea conștiinței

Problema nu e de a ști ce-i de făcut, ci de a ști cum să te simți diferit și de a ști să fii astfel și după aceea.

„Dacă poți să nu te lași dus de angoasa mea, dacă poți să nu te lași prins de contradicțiile mele și nici să nu mă încolțești pe mine în hățișul lor,
dacă pot să-ți zâmbesc după ce am fost confuz,
dacă pot trăi în provizorat, în incertitudine, având totuși un sentiment de siguranță infinită,
dacă știu să-ți ascult sentimentele,
dacă pot să-ți spun „mă simt rănit" fără să-ți trezesc vinovăția sau să-ți provoc respingerea."

Eric Berne m-a învățat următoarele: „Conștiința este facultatea de a vedea o cafetieră și de a auzi păsările cântând în felul tău, iar nu așa cum ai fost învățat."

Ceea ce implică să existi aici și acum[1] și nu în altă parte, în trecut sau viitor.

[1] Pare o banalitate să scrii acest lucru. „Acum", în termeni de comunicare, este o clipă fără durată, este experiența noastră față de realitatea cea mai imediată și în același timp cea mai nepalpabilă. „E singurul moment al timpului în care ceea ce se întâmplă se întâmplă și ceea ce se schimbă se schimbă." E un prezent infinit de scurt, în joncțiune cu cele două timpuri infinite, ce se întind în două direcții opuse, trecutul și viitorul.

Într-un cuplu, asta înseamnă să accepți să-l vezi pe celălalt așa cum este (așa cum se ascunde sau se apără), să fii lucid în privința reacțiilor emoționale ce te străbat, ce te cotropesc uneori. Să găsești o spontaneitate a actualului, a prezentului.

Mai înseamnă să regăsești capacitatea de a înfrunta de unul singur „responsabilitatea propriei fericiri" (sau a propriei nefericiri), adică să fii în stare să nu-i pui celuilalt în cârcă spaimele, indispozițiile, fantasmele tale, să-ți recunoști sentimentele reale, să pui capăt tendinței de a-l scoate pe celălalt țap ispășitor.

Când există numeroase forțe ce exprimă tendința de-a nu vă despărți și niciun motiv de-a rămâne împreună, deseori simți astfel numai pentru a te asigura că totdeauna va exista cineva pe care să arunci vina, pe care să-ți focalizezi angoasa.

Perceperea celuilalt drept obiect rău pare necesară în existența multor cupluri. Oamenii care se urăsc își fac unul altuia viața imposibilă, fără a se putea despărți — ca și cum ar avea de străbătut un deșert necuprins și nesfârșit.

Se va ivi într-o bună zi o făptură cu privirea atât de adevărată, încât realul o va urma.

Joë Bousquet

3

Dezvoltarea spontaneității

„Ca să se depene romanța
Unul din doi va trebui să înceapă
Al Adevărului joc mare
Zdrobind până în măruntaie
Străvechi de ură rădăcini mocnite
Crescute din lacrime înăbușite."

Cântec de M. J. Marchat

Nu-i nevoie să te încurci în lucruri complicate ca să spui ce-i important sau esențial.

Spontaneitatea înseamnă alegere, libertatea de a-ți alege[1] și exprima propriile sentimente.

Va fi important, de pildă, în viața unui cuplu, să-ți poți exprima ura și violența împotriva partenerului.

Te urăsc nu înseamnă: „Nu te mai iubesc."

Ci înseamnă: „Nu am numai sentimente pozitive față de tine."

Spontaneitatea va depinde de capacitatea mea de a-mi mărturisi sentimentele reale, de a le identifica originea sau stimulul și de a accepta ca și celălalt să și le exprime.

[1] În mod restrâns, înseamnă să-ți alegi și constrângerile, ceea ce presupune cunoașterea „prețului de plătit" și a alternativelor posibile.

Multe cupluri încep, așa cum am văzut, cu iluzia că partenerul ales va fi persoana ideală, în același timp părinte, copil, prieten, amant, asociat, terapeut, care ne va ajuta să ne satisfacem „toate nevoile, toate poftele, toate așteptările neîmplinite sau dezamăgitoare din viața noastră de până atunci."

„Sperăm, între altele, că partenerul ne va ajuta să împlinim acea sarcină grea și niciodată încheiată, de a deveni adulți (sau de a rămâne copii pentru alții)."

După ce se încheie doliul după această fantasmă, e cazul să trecem la inventarea unui nou sistem de limbaj:

- Să-i vorbești despre tine celuilalt, mai curând decât despre el, în locul lui;
- Să ne personalizăm cât mai des intervențiile;
- Să ne mărturisim sentimentele, percepțiile într-un mod mai direct: „Așa simt eu, așa văd, așa înțeleg eu lucrurile";
- Să acceptăm să ne situăm, să ne facem cunoscută poziția: „În punctul ăsta mă aflu";
- Să nu șovăim să revenim asupra vieții noastre în comun pentru a ne exprima trăirea personală.

Să îndrăznești să-ți propui ceea ce e bun pentru amândoi, refuzând să participi la lipsa de apetit a celuilalt și în acest fel să te privezi și pe tine.

4

Crearea unui spațiu de negociere

„Suntem răspunzători de ceea ce ni se întâmplă, iar nu de ceea ce dorim să se întâmple."

Multe schimburi poartă în ele — ar fi necesar să poarte — posibilitatea de negociere. Care e cerința mea, care e planul meu, care e intenția sau dorința mea? Și care sunt ale tale?

Răspunsul „fă ce vrei" e o capcană considerabilă, nepermițând delimitarea dorinței mele de dorința ta, doleanța, intenția ta de a mea.

Duminica după-amiază, la cafea, se întrebau unul pe altul ce să facă. „Ție ce ți-ar face plăcere?" La începutul căsniciei, era întotdeauna **ceea ce voia celălalt**... așa că ne petreceam totdeauna după-amiaza și masa de seară la soacra mea.

Așa luam noi hotărârile „împreună"!

Crearea unei distanțe, a unui spațiu de negociere în care să se poată recunoaște, pe de-o parte, punctele comune, pe de altă parte, deosebirile îngăduie mai bine confruntarea și mai ales recunoașterea dorințelor diferite. Înainte de-a avea un punct de vedere comun, e util să ne **punem în comun diferitele noastre puncte de vedere**.

Care e planul celuilalt. Să fie poftit să-l enunțe, să și-l precizeze.

Apoi, de văzut ce au în comun cele două planuri: plecarea în vacanță împreună, să ne facem plăcere, să ne destindem, să ne găsim o ocupație...

Enunțarea deosebirilor (ce ne desparte?) în termeni de sentimente, senzații, nevoi.

Planul meu se poate lovi de refuzul celuilalt de a-l enunța pe al său — și de încercarea de a-l suprima, modifica sau schimba pe al meu. Sau se va apuca să susțină un proiect contrar, ca reacție la proiectul meu, mai mult în sens defensiv decât ca expresie a dorinței lui.

De obicei, fiecare dintre parteneri evită crearea spațiului de negociere fie încercând să-l aducă pe celălalt pe „teritoriul" lui de referințe și dorințe, fie „demolând" ceva de pe teritoriul celuilalt, hăituindu-l, respingându-l pe propriul lui spațiu, socotit „a nu fi bun".

„— Am putea merge la mare anul ăsta, în Grecia.
— Oh, e prea departe, și-apoi de trei ani de zile mergem întruna la mare..."
„— Am de gând să încep iar să lucrez, mi se propune un loc de...
— Ești nebună, e o treabă mult prea obositoare, or să te exploateze..."
În niciunul dintre momente celălalt nu-și exprimă propria lui dorință. Ce vrea el prin contrast cu propunerea celuilalt? Cine e amenințat, dat peste cap?

El avea de gând să vadă meciul de fotbal la televizor, iar ea să iasă împreună cu el în oraș. Ea însă acceptă să stea acasă de dragul lui, **fără a-și enunța propria ei dorință.**

În urma acestui hatâr pe care i l-a făcut, ea „așteaptă" o revanșă. Într-una din serile următoare, ea vrea să vadă un film la televizor, în timp ce el vrea să iasă în oraș. El își spune intenția.

Iar ea îi va purta pică pentru că nu i-a propus să stea acasă (așa cum făcuse ea), ca „să-i facă și ei pe plac".

Oferindu-te să te supui alegerii celuilalt, fără a-ți rosti alegerea, nu-i îngădui să aleagă cu adevărat. Îi creezi ideea falsă că alegerea lui a fost acceptată.

Când unul spune da, la ce și cui îi spune da?

A îmbătrâni împreună nu înseamnă să adaugi ani vieții, ci viață anilor.

Să depășim negocierile false sau dezacordurile nerostite

Ea îi va spune: „Trebuie să mă duc la Carrefour, la cumpărături. Vii și tu cu mine?"

El: „Da, vin." Și asta nu dintr-un interes real, nici din nevoie, ci pentru a-i face plăcere partenerei, fără să-și manifeste propria dorință, care ar fi, de pildă, să stea la căldurică, să mestereasă sau să gătească.

Dacă nu-ți rostești propria dorință, ca în exemplul de mai sus, îl faci pe celălalt să creadă că cererea lui e atotputernică.

În „a-i face plăcere" celuilalt există în germene întregul resentiment provenit din a nu-ți rosti propria cerere, pentru a te alinia prea repede la cererea partenerului.

De unde rezultă importanța de a-ți formula propria intenție, chiar dacă uneori te raliezi proiectului celuilalt.

„De fiecare dată are aerul că-mi cere: «întreabă-mă și pe mine», așa că mă simt vinovată că nu întreb."

Să îndrăznești să vorbești despre propria plăcere. Deseori se întâmplă să-ți negi propria plăcere (mai cu

seamă când aceasta este obținută în lipsa partenerului), ca să nu-l superi pe acesta.

Ea a fost invitată de niște prieteni acasă la ei ca să-și petreacă zece zile de vacanță, în timp ce el continuă să lucreze. Ca să nu-i „facă rău" soțului, ea va „izola", va „micșora" proiectul sau îl va critica, situându-l undeva în afara ei. Deoarece se teme să nu-l supere.
La întoarcere, chiar dacă totul a decurs bine, tot va persista în a diminua importanța șederii ei la prieteni. „Ei, cum a fost? — Oh, îi știi doar, a fost obositor..." Nici măcar nu-și dă seama că, făcând aceasta, îl frustrează pe celălalt: „Singurătatea mea, prin urmare, n-a servit la nimic..."

„Mă copleșești cu oferte care sunt tot atâtea pretenții..."
Dublu mesaj: „Îți dăruiesc propria ta libertate, ia-o."

O comunicare deplină va viza diferitele niveluri ale schimbului, de pildă, nivelul faptelor (istoria, ceea ce s-a întâmplat), al experienței trăite (ceea ce am simțit în mine) și cel al vibrației sau al rezonanței (ce anume trezește în mine cutare lucru? ce rezonanță are în povestea mea?). Aceste diferite niveluri vor fi mai mult sau mai puțin explorate pe parcursul schimbului și vor face obiectul fie al unei amplificări, fie al cenzurii la cel care se exprimă și la cel care încearcă să asculte.

„Știi, am întâlnit pe cineva în tren; s-a arătat pasionat de ceea ce citeam, am sporovăit două ceasuri. Locuiește la Lyon..." Aici, schimbul se poate bifurca, se poate îndrepta spre altceva, spre alt centru de interes. După cum poate fi relansat și de către ascultător, care „vibrează" la ceea ce i se spune, încercând să înțeleagă mai bine cum a trăit partenera lui evenimentul.

Nici chiar ea nu poate fi neapărat lămurită în privința întâmplării trăite sau a rezonanței profunde a întâlnirii.

A comunica va însemna în același timp a rămâne deschis la posibilitatea celuilalt și a rămâne în așteptarea propriilor tale mistere.

Să înveți să-ți vorbești ție însuți, ca să-ți auzi în sfârșit propriul cuvânt.

5

Dezvoltarea unei relații ecologice

„Nu lua asupră-ți, întruna, ceea ce sunt eu."

Să acceptăm că partenerul ar putea avea nevoie, pentru a exista, pentru a crește, și de altceva decât credem noi că e bine pentru el.

Și corolarul: să avem destulă încredere în partener încât să ajungă să știe ce e bine pentru el... chiar dacă pare să se înșele.

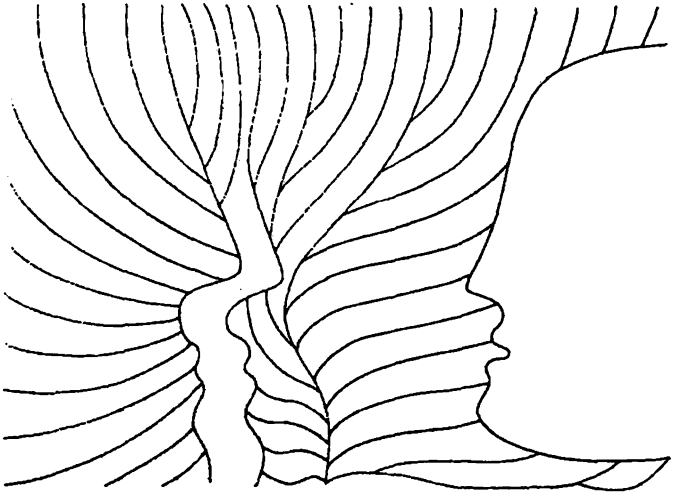
Și totuși, experiența ne strigă că așa ceva e greu de acceptat.

Și mai știm că iubirea e o legătură fragilă.

Dezvoltarea unei relații ecologice mai presupune și să-mi asum răspunderea propriilor mele nevoi și dorințe, a alegerilor mele. Ceea ce mi se întâmplă, ceea ce trăiesc, ceea ce simt este cumva responsabilitatea mea.

Îmi asum responsabilitatea prin EU. „Seara petrecută a fost de-a dreptul plictisitoare" sau: „Mâna mea se întinde spre ea" devin: „M-am plictisit" (eu) și „Întind mâna spre ea" (eu).

Dacă îl împovărez pe celălalt cu eșecurile, cu insatisfacția, cu neputința mea, îl sufoc.



Uneori se întâmplă ca spinii să facă
trandafiri...

„Mă dăruiesc ție, dar darul acesta al persoanei mele, mister, se preschimbă inexplicabil în darul unui nimic."

Jacques Lacan

Orice relație, prin simplul fapt că e vie, își secretă propria poluare, produce un reziduu, rămășițe, cenușă. Curățirea, aerisirea, humusul ecologic al umorului devin indispensabile pentru a o înviora din nou. Partenera povestește despre o ședință de depoluare relațională: „...Dar acum, în fine, începem să vedem limpede. A fost necesară o seară memorabilă în care să dăm unul în altul (dar nu suficient, după gustul meu!) pentru a sparge abcesul, să ne azvârlim în față cele mai groaznice lucruri, ca pe urmă să recunoaștem că nu putem trăi unul fără altul — dar arătând fiecare prețul pe care suntem dispuși să-l plătim. La drept vorbind, nici pentru unul, nici pentru altul nu era foarte mare, dar acum e plăcut să trăim împreună fără să azvârlim în fiece clipă cu reproșuri și frustrări.

Acum știu mai bine ce e bun pentru mine, ce pot accepta și până unde pot merge cu pretențiile și refuzurile. Dacă ai ști ce bine e și cum te eliberezi de vinovăție când dai drumul la tot, la toate grozăviile ce zac în noi, la toate trucurile astea meschine, disproporționate, nedrepte. Tot ceea ce celălalt nu s-a priceput să vadă, să audă, să primească. Și mai ales violența, oh, da, violența, ce plăcere! Cât de mișcată am fost când am simțit că nu-l distrugea, că rămânea acolo, în picioare, viu și foarte apropiat, mirat, uluit, dar iubitor. Ce ușurare să poți face rău altuia fără să-l pierzi!

E oribil să spui toate acestea și par cam deplasate, dar oare de ce n-am descoperit mai devreme supapa? Din teamă, cu siguranță, dar și din lașitate..."

Dacă asemenea „descărcări" nu au loc, totul se petrece ca și cum atașamentul ne-ar da dreptul să pretindem să fim înțeleși necondiționat, să fim acceptați în toate manifestările noastre, inclusiv în cele care sunt adevărate „otrăviri".

„Când lucrurile nu merg bine, spre tine mă îndrept. Pot refuza poluarea celuilalt? Da, de fiecare dată când mă simt forțat să accept o alegere ce nu-mi aparține."

Trebuie să știu că prin anumite cuvinte, prin anumite aspecte ale relațiilor mele (fără să vreau) îi injectez celuilalt fie vitamine, fie otravă. Ce alternanță, ce biosistem am creat cu cel/cea care „face" pereche cu mine?

„Intră în jocul meu!"
„Nu intra!"

Să dai altceva decât ceea ce ți se cere — poate fi de asemeni una dintre bogățiile deosebirilor, binecuvântarea posibilă a cuplurilor. „Să ieși din cadrul celuilalt", să nu intri cu orice preț în jocul lui. Tocmai asta e descumpănitor, salutar și tonic, factor de schimbare.

„Drumurile ce nu făgăduiesc țara de destinație sunt cele mai iubite.

René Char

„Am nevoie de înțelegerea ta... chiar dacă sunt nedrept față de tine."
„Nu-mi face rău, chiar dacă te fac să suferi, trec prin tot felul de contradicții."

Dezvoltarea unei relații ecologice mai presupune căutarea și găsirea unei bune distanțe relaționale, adică să găsești în același timp spațiul, distanța, timpul și ritmul ce permit, dincolo de întâlnire, să vă regăsiți, să vă recunoașteți, să vă respectați într-o creștere a amândurora. „Îmi spunea: «tu știi totul», ceea ce voia să însemne:

«trebuie să înțelegi tot». Iar asta îi îngăduia să-mi spună totul, ce era sordid, împovărător, penibil... totul, ca într-un tomberon, a deversat totul asupra mea. Eram ca asfixiată."

Distanța potrivită va fi dată în primul rând de căutare — iubirea se hrănește din proximitate și din distanță pentru a deveni cunoaștere. Co-naștere ar fi mai potrivit spus.

Vom împrumuta exemplul următor din domeniul etnologiei. S-a întâmplat ca indieni din culturi diferite — datorită hazardului vieții de nomad sau ca urmare a unor catastrofe — să se întâlnească fără să vrea. Așa au stat lucrurile cu indienii mandani din America de Nord. Un grup de indieni aparținând unei culturi vecine li s-a alăturat și a învățat de la ei să cultive porumbul. Dar curând mandanii le-au cerut să plece, iar bătrânii lor încă mai povestesc și astăzi ce li s-a spus în acele timpuri străvechi.

„Ar fi potrivit să plecați dincolo de fluviu și să vă construiți un sat al vostru, deoarece obiceiurile noastre sunt mult prea diferite de-ale voastre. Necunoscându-se unii pe alții, tinerii ar putea să nu se înțeleagă, și s-ar ivi războaie. Nu vă duceți prea departe, căci popoarele care trăiesc departe unele de altele sunt ca străine, și războiul poate izbucni între ele. Mergeți spre nord, până ce n-o să mai vedeți înălțându-se fumul din focurile noastre, iar acolo clădiți-vă satul. Așa, o să fim îndeajuns de apropiați ca să fim prieteni și îndeajuns de departe ca să nu fim dușmani."

Știau mandanii ce știau în legătură cu distanța potrivită. Este invocată în toate miturile, peste tot unde hazardul destinului provoacă întâlniri. E indicată în incesturi și iubirile prea pătimașe, ca și în cazul cuplurilor ce vor să rămână vii.

Distanța potrivită va îngădui să se facă diferențierea, în interiorul lui Noi, între Tu și Eu.

6

Renunțarea la atotputernicie

„Iubirea în zilele noastre ar însemna renunțarea la puterea pe care-ar exercita-o unul asupra celuilalt. Putere ce-ar putea fi economică, culturală, fizică, morală și chiar, de ce nu, datorată simplului farmec.
— Te iubesc, deci renunț la puterea pe care o exercit privindu-te."

Luigi Comencini

E greu să nu ai ceea ce celălalt îți cere tocmai ca pe o dovadă de iubire.

Acceptă să recunoști: nu sunt ceea ce vrei să fiu, nu am ceea ce îmi ceri. Vrei să mă pierzi pentru atâta lucru?

Acceptă să nu ai/să nu fii ceea ce celălalt îți cere cu atâta intensitate și insistență.

Să poți spune: „nu sunt cutare", „nu am cutare însușire". Acest demers se leagă de amăgirea atotputerniciei, care constă în a voi cu orice preț să umpli lipsa celuilalt cu propria lipsă.

Să distrugem astfel legătura „lipsei", legătură puternică, ce ne leagă de străfundurile angoasei, ale sentimentului de culpabilitate.

Să renunțăm la a-l schimba pe celălalt. Să renunțăm să fim schimbați de el. Nu-mi pot schimba partenerul, dar pot schimba mizele din relația mea cu el (mai ales

acceptând să pierd anumite beneficii secundare, legate de suferința mea sau a lui).

Să renunțăm, de asemenea, la iluzia adevărului în cadrul cuplului. Lucru dificil, dureros, înspăimântător datorită dezolării pe anumite porțiuni de drum.

Dar ce drum minunat! „Ne zbatem luptând cu contradicțiile — eu, cu ale mele și tu, cu ale tale — e deci cu putință să ne întâlnim dacă ne încredem în resursele noastre."

Să renunți la a ști totul, acceptând zonele de mister, plajele de tăcere, entuziasmul... pentru tot ce nu ești tu.

Aș vrea o relație bazată pe plăcere, nu pe atașament.

Trăgând concluziile privitoare la această trecere în revistă a co-nașterii în cadrul cuplului, voi spune: „Nu se poate să nu existe comunicare."

Comunicarea între două persoane înseamnă să încerci să continui un ciclu de schimburi, de tranzacții (a da/a primi), absolut vital pentru existența umană.

În viața unui cuplu, ciclul acesta e uneori dureros, totdeauna agitat, deseori pasionant.

Comunicarea are ceva oceanic
în fluxul și refluxul ei
în deschiderea și închiderea ei
în a vorbi, a tăcea
a înainta, a da înapoi
a se îmbrățișa, a se despărți;

și dacă aceste ritmuri se instalează într-un cuplu, în absență și prezență, atunci ia ființă o uniune deplină.

„E mai ușor să ne lipsim de ceva ce iubim decât să îndurăm ceva ce nu iubim."

Anonim

Când, în Cartea I a *Facerii*, Dumnezeu îl poftește pe Adam să numească animalele, să dea un nume creației, El își dă seama că nu e bine să-l lase să numească singur, să hotărască, să creeze astfel labirintele Cuvântului. Că are nevoie de cineva care să-l ajute, ca să-i sporească eficacitatea „la limită pentru a-l salva de el însuși"[1].

Și îi va da o soție. Numele Eva se identifică — în radicalul lui — cu rădăcina verbului ebraic ce înseamnă „a spune, a lumina, a comunica", și Eva va fi înainte de orice interlocutoare (provocatoare, de asemeni, inițiatoarea unei schimbări radicale pentru bărbat, pentru că a îndrăznit să guste din fructul cunoașterii, poftindu-l să revizuiască ordinea prestabilită).

Iată perspectiva din care a fost scrisă această carte, luminată de cei și de cele care și-au fost soți de interogații în viața unei relații mai mult sau mai puțin lungi.

Pentru mine, femeia este în mod esențial Celălalt. Adică cineva care ne obligă la depășirea credințelor limitate, a certitudinilor prea bine instalate, a lucrurilor iremediabil închise.

Celălalt: cel susceptibil de a trezi, cu sau fără voie, acel ceva de „neconceput", care-n același timp poate părea „de nepotolit"[2].

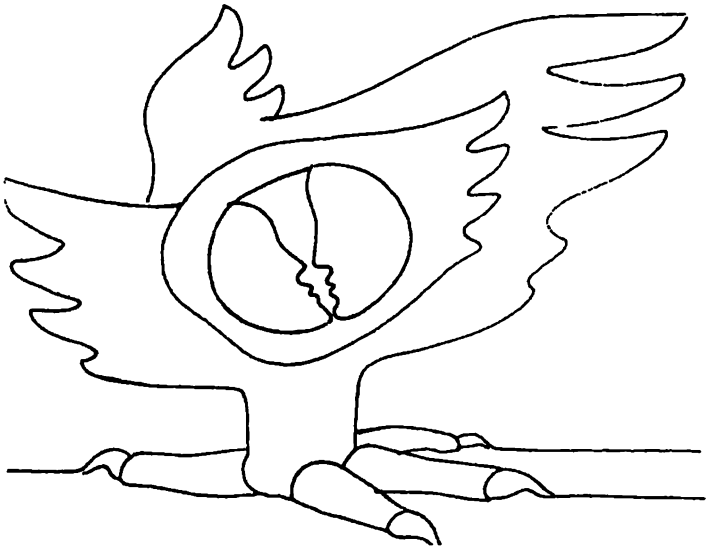
---

[1] Eliane Amado-Levy-Valensi, *Les voies et les pièges de la psychanalyse* (*Căile și capcanele psihanalizei*), Ed. Universitaire, 1970.

[2] Joc de cuvinte între *impensable* (*de neconceput*) și *impansable* (*de necalmat, de nepotolit*). (*N. red.*)

„Să asediezi speranța
să știi ce iubești
nu-ul dintre da-uri
da-ul dintre nu-uri."

Andrée Chedid



Totul e să spui tot,
Dar îmi lipsesc cuvintele.

Paul Eluard

Postfață

„Într-un cuplu, poate că
important nu e
să vrei să-l faci fericit pe celălalt,
ci să te faci pe tine însuți fericit
oferind această fericire celuilalt."

(Bunica mea)

Cântare Elsei

Tufișuri de zi cu zi în care amândoi ne-am sfâșiat
Asemeni unei arii obsedante va fi trecut viața
Nicicând sătul de ochii ce m-au înfometat
O, cerule, o deznădejde, să-mi fii soție mi-a fost dat.
Treisprezece ani voi fi pândit tăcerea-ți cântătoare
Așa cum scoica închide șopotul mării
Treisprezece ani, treisprezece ierni, treisprezece veri,
inima mi-au fericit
Treisprezece ani voi fi tremurat pe pragul himerei
Treisprezece ani de-o spaimă dulce-amară
Treisprezece ani de pericole inventate ferit.
O, copilă, noi nu suntem făcuți pe-a timpului măsură
O mie una de nopți — pentru amanți e-o clipă, un nimic.
Treisprezece ani sunt ca o zi, un foc de paie de strânsură,
Ochi după ochi consumă a lui arsură
Covorul fermecat al izolării noastre.

Aragon

Aș vrea să-i mulțumesc
celei care mi-a îngăduit,
ascultându-mă
prin duioșie
și răbdare mai cu seamă
să trec dincolo
de neînțelegerile posibile
și mi-a îngăduit
să privesc cu speranță
spre o viață deschisă
în doi,
ca să facem din ea
un cuplu multiplu
cu
sau fără ea.

Cuprins

Prezentare 13
Introducere 19

I. Întâlnirea 21
Imaginile-ecran 23
Alegerea partenerului și conflictele ce decurg de aici 33
Câteva dintre neînțelegerile ce stau la baza formării unui cuplu 40

II. Viața în cuplu 49
Relația de parteneriat 55
A trăi viața de zi cu zi împreună 58
Comunicarea nonverbală 64
Comunicarea infraverbală 69
Căsătoria „potrivită" 73

III. Câțiva dintre factorii ce facilitează deteriorarea comunicării în cuplu 83
Dialogul lăuntric 85
Sărăcia dialogului 89

Proiecția, injoncțiunea sentimentelor 91
Sentimentul de devalorizare 97
Confuzia dintre noi și eu + eu 101
Lipsa de ascultare sau dialogul imposibil 104
Diverse moduri de a întreba
și formularea întrebării 111
Deplasarea comunicării (întrebări
și răspunsuri travestite) 122
Decalajul așteptărilor, al sentimentelor 125
Orbire, surzenie, selectivitate în dialog
și ascultare 129
Resentimentul 135
Agresivitatea indirectă 141
Mesajele „imposibile" 146
Însemnătatea prezenței trecutului 151
Pseudocontractele 155

IV. Jocurile 165
Jocurile de complementaritate 169
Jocurile de opoziție 173
Alte secvențe de jocuri 184
Contabilitatea afectivă („registrele contabile
ale familiei") 193

V. Comunicare și dinamică relațională 201
Comunicare și dinamică relațională 203
Beneficiile secundare ale „dezechilibrului"
relațional 210
Împărțire, schimb și întrepătrundere
a simptomelor relaționale 213
Atribuirea inconștientă de roluri 216

VI. Cunoașterea celuilalt, schimbarea 223
Cunoașterea celuilalt sau de la cunoaștere
la co-naștere 226
Copiii, factori de schimbare 232

VII. O evoluție posibilă a dinamicii cuplului 235
Evoluția dinamicii iubirii în cuplu 236
Relația creatoare 241
Posibile ameliorări ale comunicării 250

VIII. Câteva speranțe de-a putea merge împreună mai departe 255
Dezvoltarea intimității 257
Dezvoltarea conștiinței 260
Dezvoltarea spontaneității 262
Crearea unui spațiu de negociere 264
Dezvoltarea unei relații ecologice 269
Renunțarea la atotputernicie 274

Postfață 279

Editor: GRIGORE ARSENE

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. arh. Ion Mincu 11, Bucureşti
tel: (021)222 57 26, (021)222 47 65
redacţie: 0744 55 47 63
fax: 223 16 88
distribuţie: (021)222 25 36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

Tipărit la
S.C. NEDEA PRINT S.R.L., Bucureşti
Tel: 021-685.05.14; Fax: 021-771.27.30
Mobil: 0744.384.598
E-mail: nedeaprint@hotmail.com

Jacques Salomé

Vorbește-mi... am atâtea să-ți spun

Curtea veche

În viața unui cuplu este necesară crearea unei distanțe, a unui spațiu de negociere, în care să poată fi recunoscute atât punctele comune, cât și deosebirile dintre parteneri. Comunicarea și recunoașterea diferențelor dintre aceștia îi vor ajuta să se accepte unul pe celălalt în individualitatea lor și să-și asume răspunderea pentru propria fericire. În cartea de față, autorul analizează motivele ce duc la dezintegrarea cuplurilor, acele aspecte din viața de zi cu zi care nu au nimic amenințător în sine, dar care, repetate și amplificate, adăugându-se unele altora, vor constitui o sursă reînnoită de slăbire a unei relații. Jacques Salomé nu se mulțumește cu explicarea eșecului unei relații, ci întreține speranța și oferă soluții pentru sporirea intimității, a cunoașterii de sine și a spontaneității.

seria Salomé

Mă adresez tuturor celor care își asumă responsabilitatea de a acționa personal și imediat, în vederea îmbunătățirii relațiilor cu ei înșiși și cu cei din jur.
Să comunicăm mai bine pentru a fi mai buni...
Să fim mai buni pentru a trăi mai bine...
Să trăim mai bine nu doar pentru a supraviețui...
Pentru a obține bucuria vieții și respectul față de sine.

de același autor

Începe să-ți fii
ISBN 978-606-588-278-2
www.curteavechi.ro